S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News-Canadian Publications Mail Product. Contract No. 40007701 Vancouver B.C.

今期提要

www.success.bc.ca/evergreen



2020年 4月
中僑新天地63期
松鶴天地415期
中僑互助會出版
Published by S.U.C.C.E.S.S.・APR・2020

「互相搶奪就會不夠，互相謙讓就會剩餘」

莫慌！恐慌亦是病毒



曾經擔任日本311大地震醫療志願者的一位醫生小林有希說，她在災區石卷的避難所救治傷員時，一位老婆婆的話讓她終生難忘：「互相搶奪就會不夠，互相謙讓就會剩餘」。

自從進入2020年以來，新冠肺炎（COVID-19）的蔓延就牽動著全世界的注意力，所到之處更是引發了一波又一波的謠言潮、歧視潮、搶購潮、囤貨潮……各種各樣的即時新聞、媒體分享、來路不明的專家解讀等等，使人們除了擔心疫情本身之外，也在紛繁複雜的「信息風暴」中慌張迷亂，平添苦惱。

李育嫣

1.不可忽視的信息過載

早在2014年就有民調機構將信息過載列為未來10年網絡帶來的四大問題之一。《未來的衝擊》一書中曾指出：「在信息重荷之下，人類精神和行為的崩潰可能在某種程度上與精神病理學相關。」

自疫情爆發開始，藉由方便快捷的網路傳輸，各種疫情相關的信息如雪片一般將人們包裹，即使是在1、2月初疫情還在千里之外，每天追蹤的新聞消息確是近在眼前，讓人們的精神世界一同經歷疑慮、驚恐、擔心等等負面情緒。且海外華人大多與亞洲有這樣那樣的聯繫，並可同時瀏覽雙語信息，也因此同時經歷著雙倍的焦慮煎熬。當人的精神狀態長時間處於擔憂、恐懼等負面情形，自然也會影響每日生活，從而造成身體免疫力下降，乃至健康隱患。

所以如若覺得心情沉重，不如制定計畫，每日只用部分時間了解局勢，其餘時間用來安排一些輕鬆愉快的節目來調解心情。

2.難辨真假的謠言之戰

人類對於未知的事物總是懷有莫名的恐懼。而病毒來襲看不見、摸不著，卻每天看到不斷有感染和死亡人數上升的消息，這樣的不確定感讓人本能想做一些事情來保護自己。不論有用與否，心理上便得了安慰，這也給謬誤和謠言留下了廣泛傳播的空間。自疫情發生以來，哄搶傳言有效的相關藥物，導致用藥不當引起反應死亡；酒精消毒使用不當導致燒傷；還有聽信抽煙、喝酒可以殺滅病毒，導致損害身體的消息不絕於耳，幾乎都是因為偏聽偏信「小道消息」，而深受其害。

另外，還有部分種族歧視者、不法商販、和心懷不軌之人利用疫情煽動恐慌來達成自己的目的，也成為謠言氾濫的一個原因。所以在接收信息的時候，也需仔細分辨來源，去偽存真。



在疫情救治一線的醫生勸勉民眾自覺居家，減緩病毒傳播。

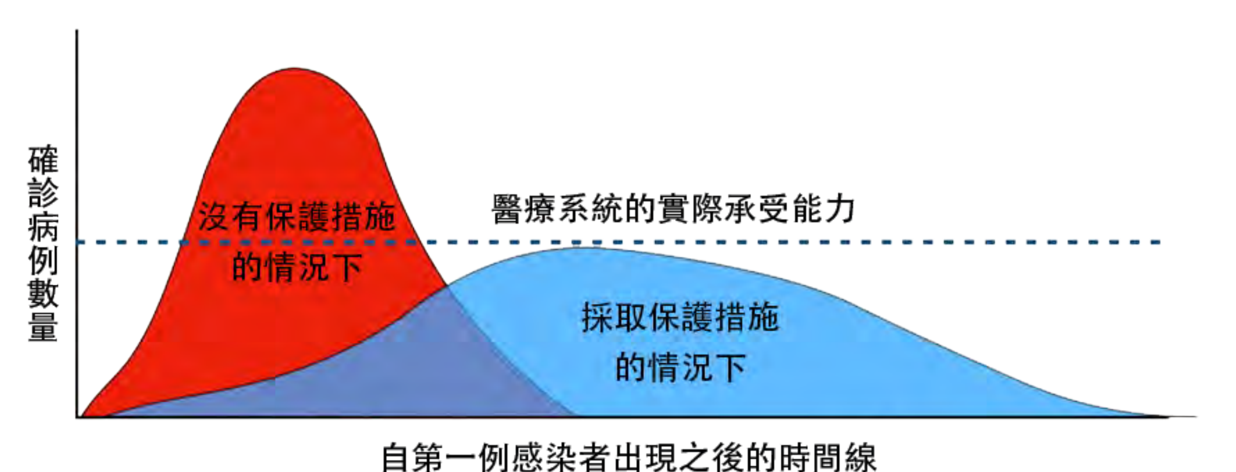
3.盲目哄搶的緊迫之感

從囤糧囤肉，到哄搶廁紙，世界各地都發生的搶購潮一次次把民眾恐慌氛圍推向高潮。然而恐慌並不能解決問題，卻讓人們大範圍的聚集、接觸，反而給病毒傳播帶來絕佳的機會。同時原本健康順暢的商品供應鏈，也因為需求激增而難以為繼，反而引起真的供需缺口，繼而引發更大的矛盾。

然而可喜的是，加拿大人向來以溫和善良著稱，此次疫情中也湧現出很多暖心之舉。例如某些連鎖商店特別聲明每日早晨開門的第一個小時留給長者購物，使他們能夠在設施剛剛消毒，最清潔的環境下採購物資；還有民眾主動將自己囤的廁紙和食物拿出來分享，請有困難的鄰居朋友們按需取用。

正如加拿大總理杜魯多以身作則，在本次疫情面前，人類的命運共同體的特點顯露無遺。無論身在哪裡，地位高低，唯有放下偏見共同努力，彼此支持互相照應，才能共同渡過難關。◇

戰疫COVID-19 應對策略解析



自第一例感染者出現之後的時間線

近一個月新冠肺炎（COVID-19）在全世界蔓延，從歐洲各國到美國加拿大無一倖免。因為國情各不相同，應對方式也因地制宜，但有一些基本的應對策略是一致的，並且在部分疫區已經有明顯的防治成效，本刊在此為大家解析釋義。

Flatten the curve：
（拉平曲線）

根據以往的經驗，此次新冠病毒的顯著特點是初期感染特癥與流感類似，有很大部分被感染者呈現輕微或沒有病癥，卻攜帶病毒且有傳染性，潛伏期在3至14天。因此導致很多地區的初期傳染時段不被察覺，然後經過一段時間的傳染發生之後，很多人同時爆發出感染病癥，需要送醫治療，此刻當地的醫療系統就需要承受極大的壓力來應對病患。

在現實情況下，醫院設施、防護用具、醫生護士等醫療資源都是有限的，大部分國家的醫療系統和專業人士已在遠超負荷的狀況中，突然激增的病例湧入醫院，必然會導致醫療系統的崩潰，且人員聚集在醫院、診所又可能會引發新的交叉感染，這是誰都不希望看到的最壞結果。

正如上圖所示，紅色區域表示在相對較短的時間內，患者激增的狀況，超過了醫療系統負荷能力，後果必然是整個社會難以承受的。

然而另一種可能是，即使假設最終還是有同樣多的人被感染，但是因為一開始採取了積極的措施，來延緩病毒傳播的過程，從而人傳人的速度減慢，同一時間內的病患人數一直保持在醫療系統可負擔的水平之內，那麼重症病人也可以得到良好的照顧，醫療系統也不至於徹底崩潰。最終，隨著疫情的起伏變化，渡過此次難關。

Physical distance：
（保持距離）

由前文介紹可以看到，採取措施阻斷病毒傳播路徑，減緩病毒社區傳播人傳人的速度是非常重要的。因此除了居家隔離之外，加拿大衛生部也強烈建議人們保持距離。

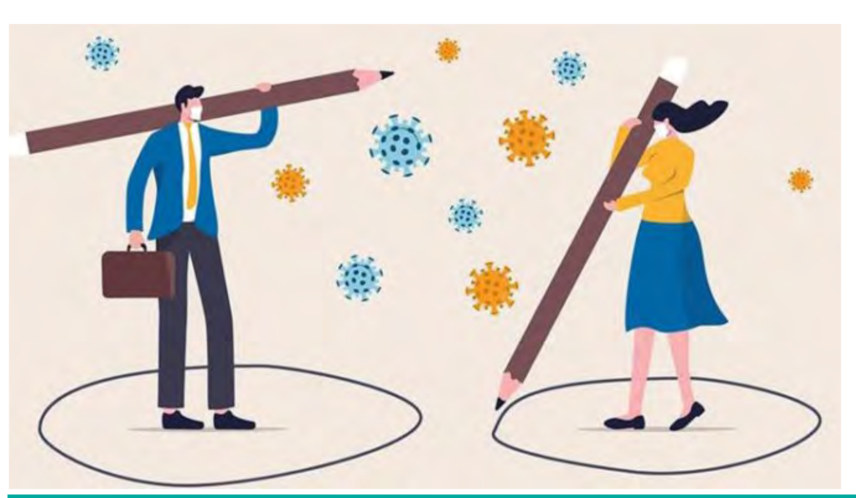
新冠病毒主要存在於並且攻擊人類的呼吸系統，易通過飛沫、附著物傳播。當人們面對面近距離交談、打噴嚏以及手觸及帶有病菌的物體表面，然後觸摸自己口、鼻、臉部，就很容易被感染。

但人類是社會性動物，也不可能完全暫停日常活動，所以不得不出行時，保持必要的距離就非常重要了。

廣義的保持社交距離，指盡可能讓自己不要暴露在與人群接觸的可能性中，包括在家工作，不去商場、酒吧、聚會等人多場合，避免一切非必要的出行。嚴格意義上的社交距離指人與人之間相互間隔2到3米之間的距離，官方建議6英呎（1.8m），因為人呼吸、說話噴出的飛沫會隨著距離漸遠而減少，保持距離是有效的防止病毒傳播手段。如果民眾都能夠按照建議做到保持距離，病毒傳播的速率就會顯著下降，從而能夠減緩傳播速度，保護弱勢群體，將疫情的衝擊和損失降到最低。

另外，雖然空間距離受到限制，但是我們依然可以通過電話、電郵、網絡視訊等渠道聯絡，寄送關懷。尤其是在當下的特殊時期，親友和社區的心理支持也是讓大家能夠堅強樂觀，保持積極心態的重要條件。

新冠肺炎一役不僅僅是政府、醫生、病人和家屬的戰爭，更是我們全人類的共同挑戰。正如世界衛生組織所呼籲的那樣，整個社會每一個人都要擔負起自己的責任，積極應對，正確的保護自己，也適當的關愛鄰居親朋，大家才能同心合力，贏過這一戰。◇



新冠肺炎 1-9天症狀癥兆

第1至3天
1. 症狀幾乎等於感冒。
2. 喉嚨輕微疼痛。
3. 不發燒，不疲倦。仍然可以正常飲食。

第4天
1. 喉嚨有點痛，身體疼痛。
2. 發出嘶啞的聲音。
3. 體溫約為36.5˚C。
4. 開始影響飲食習慣。
5. 輕微頭痛。
6. 輕微腹瀉或消化系統問題。

第5天
1. 喉嚨痛，聲音嘶啞。
2. 輕微發燒，溫度介於36.5˚C-36.7˚C。
3. 身體虛弱，關節疼痛。

第6天
1. 輕微發燒，在37˚C左右。
2. 咳嗽伴有粘液或乾咳。
3. 進食，說話或吞咽時喉嚨痛。
4. 疲勞，噁心。
5. 偶爾呼吸困難。
6. 手指疼痛。
7. 腹瀉，並會嘔吐。

第7天
1. 發燒更高，介於37.4˚C- 37.8˚C。
2. 咳嗽多，有痰。
3. 身體和頭痛。
4. 腹瀉加重。
5. 嘔吐。

第8天
1. 發燒，介於38˚C或38˚C以上。
2. 呼吸困難，每次呼吸時感覺胸部沈重。
3. 持續咳嗽。
4. 頭痛，關節痛和臀部痛。

第9天
1. 症狀不會改變，但會惡化。
2. 發燒加重。
3. 咳嗽持續，而會比之前更嚴重。
4. 呼吸困難，必須努力呼吸。

此時，需要進行血液檢查和肺部X射線檢查。◇

（以上信息轉自權威醫學公眾號《丁香醫生》，因每個人身體狀況不同僅作參考，具體症狀請諮詢家庭醫生及專業人士判斷為準。）



生命為重 共克時艱

中僑應對疫情新措施

最近新冠肺炎（COVID-19）的疫情發展影響到我們的日常生活，保障中僑互助會的客戶、工作人員、義工和家庭以及我們社區的健康和安全，是我們的首要任務。

中僑互助會積極地採取了一些措施保持客戶和團隊的健康。特設的持續營運計畫確保我們繼續提供全面服務，尤其是在長者護理和可負擔房屋相關的計畫方面。

為確保加拿大居民的健康，我們會運用在線、電子郵件和電話的方式，確保能夠提供服務給新移民和本地居民。我們的員工每天當值，並會作出每週評估，決定是否繼續暫停親身參與的服務。

聚集群眾的活動亦已延期，直到另行通知為止。我們暫時謝絕訪客到訪中僑社區中心及辦事處，包括親身參與的活動。中僑的員工盡可能通過在線設備來進行視頻會議。

當執行項目和提供服務時，我們會作出謹慎和周全的考慮，並會盡可能作出調整，以確保所有工作團隊、義工和客戶的健康和安全。我們將會通過中僑網站及社交媒體讓你隨時了解運作情況。希望你、你的家人和你關心的人能夠保持安全健康。◇

保持社交距離

同心合力，我們可以通過保持彼此間的距離來降低新冠病毒的傳染速度。事實證明，保持社交距離是在病毒爆發時期，降低和阻斷病毒傳播的有效方法。通過耐心理解與互相配合，我們每一個人都可以盡自己的一份力量。

甚麼是社交距離？



改變自己每日習慣，盡可能減少與人接觸：

- 避免人群聚集，以及不必要的聚會
- 避免常用打招呼儀式，比如說握手
- 減少和限制與高危人群接觸（長者和有基礎病患者）
- 盡可能與人保持兩臂以上距離（約兩米左右）

如何做到保持社交距離？



- 用彼此揮手來代替握手、親吻或者擁抱
- 盡可能多待在家裡，包括用餐和娛樂
- 出門採購和乘坐交通工具盡量避開高峰時段
- 用網絡視訊見面代替會面，以及孩子們的玩伴聚會



如果條件允許：

- 使用科技方式和親朋好友保持聯繫，如電話、電郵、網路等
- 盡量使用外賣和網上購物
- 在家中工作、鍛煉

謹記：

- 經常洗手，且洗手時間超過20秒鐘以上，避免觸摸臉部
- 咳嗽和打噴嚏時用臂彎掩蓋口鼻
- 盡可能少觸摸經常被人觸摸的表面

如果您擔心自己感染冠狀病毒：

- 立即實施自我隔離
- 如果在外有症狀出現，立刻返家，並避免搭乘公共交通設施
- 留在家中，諮詢並聽從衛生部門的建議（自我隔離）
- 在病症發生，且需要尋求醫療救治時提前打電話告知

FOR MORE INFORMATION:


canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397



Public Health Agency of Canada Agence de la santé publique du Canada Canada

居家隔離小貼士

在此特殊時期，政府呼籲民眾盡量待在家中，避免一切不必要的出行以減緩病毒傳播，保護自己和家人的健康。然而長時間處於隔離狀態有可能會陷入孤單、抑鬱的消極情緒。如果你在家中感覺無所事事，可以看看這些資源讓自己忙碌起來！

•八所常春藤聯盟大學為公眾提供超過450個免費大學課程，包括電腦和數據科學、藝術和人文學科、個人發展與醫學等。請查看www.free-codecamp.org了解更多信息並註冊。青少年教育課程也隨處可見，可以在Amazing Educational Resources的網址找到。

•溫哥華公共圖書館（VPL）收藏了大量電子書。在VPL數字收藏館，從傳統經典作品，到最新的科幻作品以及最受歡迎作者的作品，都可以在VPL Digital Collections這裡找到。

•保持精神和身體健康，同時和他人保持距離！網上有許多免費的在線鍛煉課程、視頻和教程，以保持我們的健康。在DAREBEE Workouts的數據庫中有很多容易學習的鍛煉教程。或可以在視頻流媒體網站如YouTube、Amazon Prime Video或者Netflix上觀看普拉提或瑜伽類內容。

•最後，如果你喜歡視頻遊戲，請查看Steam的免費視頻遊戲庫，以方便下載和播放。

再次感謝你在此期間的耐心理解、支持配合。我們期待在不久的將來能夠更充分的為你服務。祝願各位健康平安，期待疫情緩和之後再見！◇

中僑華埠耆英服務聯會出席中僑星輝夜慈善晚宴



中僑華埠耆英服務聯會為中僑星輝夜慈善晚宴籌得約4,300元，該會之主席、副主席及幹事更代表聯會出席晚宴。◇

積極發聲 支持消除種族歧視

INTERNATIONAL DAY
for the Elimination of Racial Discrimination

每年3月21日是國際消除種族歧視日（International Day for the Elimination of Racial Discrimination）。

中僑互助會一向致力於支持和服務社會，反對任何形式的種族歧視，會選用不同的媒體表達立場：「讓我們重申我們對共同建設加拿大未來的承諾。特別是在當下時代，我們必須保持團結一致，成為一個整體，互相幫助，讓整個社會變得更健康，更強大。」◇

有備無患，人壽保險早規劃



楊卓穎
(資深保險顧問)

相信各位讀者對於新冠肺炎（COVID-19）這個字眼一點都不陌生。最近疫情爆發全球，令人心惶惶，不論年齡大小，相信對很多人來說都是一個新的經歷。這件事令我感受最深刻的並不是股市的大起大落，也不是街道的寧靜，更不是在各大超市的擠擁搶購，而是這個疫症所帶來的恐懼。人類往往對不甚了解的事物都存有恐懼。最重要是我們都非常珍惜生命，每一個動作都反映出我們希望健康。

這個疫情爆發後，很多人開始注意個人衛生以及保持一些健康護理。同時間亦有很多客人來電諮詢有關保險的問題。人身故後對於身邊親近的人其實可以帶來很多現實問題，例如生活收入開支，和稅務問題等。這些問題其實疫情爆發之前已經存在，只是這次疫情讓這在平常大眾沒有關注的事情變得迫近眼前，也更加帶出保障身邊親近的人的重要性。在大家共同抗疫的時候，我亦看到不少非牟利機構和熱心民眾紛紛提供義務援助，覺得十分慶幸。

很多民眾選擇購買人壽保險來保障自己的家人。毫無疑問這是一個非常好的風險轉移策略，將死亡導致的損失轉移給保險公司。據我所知我們華人社區內已經有不少人有這個做法，但從理財的角度來看，我相信我們可以做得更好。不管是否已經有購買或者將會購買相關保險產品，除了把家人作為受益人，我們亦可將一部分寫給一些慈善機構，這樣的做法不僅僅可以照顧到自己家人，同時亦可以幫助有需要的人士。從一個稅務規劃的角度來說其實亦是一個不錯的選擇。因為任何一筆捐款到慈善機構的金額都可成為捐款免稅額(donation credit)，用來減低身後所繳比例的入息稅。

不少人士覺得人壽保險的成本很高，事實上從理性的計算來看，我認為這種計劃其實是眾多方法中成本最低的一個。因為這種方法不涉及投資風險。對於一些有定期捐獻習慣的人士，都不妨可以考慮這種做法，不僅可以達到自己的捐款目標，又可以保持自己資產的流動性。

有不少人也會覺得很多人壽保險計劃的價格很昂貴。其實我們必須從幾個因素去綜合考慮。人壽保險的行貨價格都是基於年齡和性別來考量的，當然個人身體情況亦有影響。用一個更簡單的方式來解釋，在當下的社會裡我們人類有一定的預期壽命，譬如我們加拿大人平均壽命為82歲，一個年紀比較年輕的人，保費會比較少，但是支付的時間會較為長。反過來說，一個年紀較大的人保費可能會比較昂貴，但是需要支付的時間亦相對來說會比較短。所以計算人壽保險價格，一個較重大的因素是時間：究竟我購買這個人壽保險後，何時受益人能夠獲得保險公司賠償，以及金額多少。



若我們能夠準確的知道我們何時死亡，當然是「最好」。但是大家都知道這是不可能的。所以我們更加應該趁身體健康，和有能力的時候就去考慮購買人壽保險。在這個社會內生存所面臨的風險很多，不止是年紀大出現的衰老死亡，而更多是意想不到的意外和疾病。這些事件的出現往往會讓身邊的人措手不及，以及產生不必要的費用，所以我們常常說未雨綢繆。其實往往不僅是降低自己的成本，同時也是給自己最多的選擇。因為當問題來臨的時候再做打算，眼前的選項有可能會很有限、很昂貴，或者可能沒有好的方案。◇

楊卓穎(Eric Yeung)是一位擁有豐富經驗的註冊理財規劃師(CFP)、特許投資經理(CIM)、註冊健康保險專家(CHS)、及長者策劃顧問(EPC)。
他亦是中僑舉辦的「家族資產傳承」粵語研討會的主講嘉賓。

市場動盪，明智之選——定期投資助增長

一次性投入 $8,000
平均每份之成本 $10 (平均價格$10)
$10 $14 $9 $13.5 $8 $8.5 $7.5 $10
每月投入 $1,000
平均每份之成本 $9.61 (平均價格 $10.06)
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月
一次性投資回報 0%
月投資回報率 4.06%

購買日期	投資金額		市場單元價格	總共購買的單元數目	
	一次性投資	每月投資		投資者A	投資者B
1月15日	$8,000	$1,000	$10.00	800	100
2月15日	0	$1,000	$14.00	0	71
3月15日	0	$1,000	$9.00	0	111
4月15日	0	$1,000	$13.50	0	74
5月15日	0	$1,000	$8.00	0	125
6月15日	0	$1,000	$8.50	0	118
7月15日	0	$1,000	$7.50	0	133
8月15日	0	$1,000	$10.00	0	100
	總投資金額		市場平均價格	總購入的單元數目	
	$8,000	$8,000	$10.06	800	833



財務隨筆

黎艷 Annie
(協理理財規劃師)

在今天投資市場動盪之時，你如何決定何時出售、何時購買？你在尋找一個有紀律的投資過程嗎？牛市、熊市……是該買、該賣還是持有呢？建議排除猜測，使用定期投資（定投）的方法。

你可能面臨這樣的情形：生活忙碌，時間寶貴，你有一筆錢要投資，但你擔心可能會在錯誤的時間買入。

解決方案：定投，選擇一個有紀律的過程來幫助你的財富實現增長。排除一切猜想，不論金融市場如何變化，持續並定期地每週、每兩週或每月投資到定制的投資組合裡，這樣隨著市場上下波動，你的投資可以平均市場的高點和低點價格。

定投不是只買一次，是在很長的時段裡不間斷地購買。有時會高買，但有時會低買。當市場陷入了長期的蕭條時，持續買進好的價錢。無需勇氣、智慧和一直關注市場價值變化，堅定持續地買進。定投是你實現投資目標的有效策略，特別是在市場動盪起伏的時候。

定投的優勢在於：

開始投資：定投可以幫助你投資於股票市場，但可以忽視市場的起伏變化，並實現定期有規律的儲蓄和投資過程。

不再猜測：當你定期把一筆固定金額存入投資組合中時，你可以實現以一個平均值來購買股票或基金，並能夠減少在錯誤的時間點大筆購入投資項目的風險。

堅守承諾：通常在較長的一段時間內，你定投的平均單元（或每股）價格會低於市場的均價。原因是在價格下跌的時候購入的單元數多，而價格上漲時購入的單元數少。

把握市場時機：何時買入何時賣出？貪婪往往是犯錯的根源——當股票走高時，希望它還會再高，就持有（或買入）；當股票下跌時擔心它會繼續下跌，就賣出（或不補倉）。

上面的圖示簡單說明一次性投資和定投的不同：

圖示分析：

・8月15日，一次性投資的平均單元價格：總投資$8,000/總單元數目800=$10/單元；

・8月15日，每月投資的平均單元價格：總投資$8,000/總單元數目833=$9.61/單元；

・一次性投資的回報率：總單元數目800×（8月15日單元價格$10-購買單元價格$10)/總投資$8,000=0%；

・定期每月投資的回報率：總單元數目833×（8月15日單元價格$10-平均單元價格$9.61)/總投資$8,000=4.06%。

從圖示來看，定投的平均單元價格會低於市場的均價，長時間的定投會帶來較高的收益率和更穩定的增長。

在一個無法完全準確預測的金融市場，定投是有意義的專業投資策略：

・結構化的、計畫周密的儲蓄和退休計畫；

・連續小規模投資——避免一項大的投資金額落在一個壞的時間點；

・在股市下跌時，你會增加你的投資單元持有量；

・不需要研究市場走向；

・消除了基於感性的買入或賣出的誘惑；

・根據你的風險承受能力而設計的投資組合降低了投資風險。

你的定投情況如何？約你的理財顧問談談，幫你制定一個個性化的投資計畫，看應該如何充分利用定投的優勢。◇

黎艷(Annie Li)是一位經驗豐富、認真負責的認證協理理財規劃師(QAFP)、理財顧問(Financial Advisor)，工作於知名保險機構Canada Life，幫助客戶制定合理的理財計畫，建立財務保障，挑選適宜的保險、投資產品，滿足客戶風險管理、財富增長、退休計畫和資產傳承的願望。

四次出家的皇帝



許行

在南北朝時有一位皇帝很特別，他就是南朝的梁武帝蕭衍。蕭衍在位四十八年，為人勤儉，為政清明，史稱他的當政時為「江表盛世」。

蕭衍少年時受儒家教育，愛好詩詞，是當時文學名士「竟陵八友」之一。即位之後，雖日理萬機，仍手不釋卷，燃燭側光，常至午夜，一樣參與樂府詩創作。竟陵八友之一的沈約當了宰相，便一起主持整理經史文書。在他的影響和提倡之下，梁朝的文化，達到東晉以來最繁榮的階段。

蕭衍晚年，篤信佛教，傾力資助佛教發展，建寺十一座。他自己也以身作則，四次出家。第一次是527年3月8日，他前赴同泰寺，除卻龍袍，穿上袈裟，正式出家3日而回，大赦天下。第二次是529年9月15日，他去同泰寺舉行「四部無遮大會」，脫下龍袍換上袈裟，於次日講解《涅槃經》。當月25日，群臣向同泰寺捐款一億，向三寶禱告，請求贖回「菩薩皇帝」，至27日蕭衍還俗。546年4月10日，蕭衍第三次出家，群臣用兩億錢將他贖回。547年3月3日，他第四次出家，這次他在同泰寺住了37天。這樣的皇帝，史上少有，都因為他真的篤信佛教之故。

蕭衍在篤信佛教之後，將不殺生引伸為素食，發表《斷酒肉文》，禁止僧眾吃肉，他自己則行素食，開啟了漢傳佛教素食的傳統。之後，漢傳佛教僧團開始遵守《梵網經》規定的菩薩戒，不再食肉。後來他又頒布《斷殺絕宗廟犧牲詔》，禁止宗廟祭祀的殺生。他自己則正式受戒，受《梵網經菩薩戒》。晚年更日食一餐，過午不食，所食僅豆羹粗飯而已，不近女色，四十年無后宮。

他對佛經很有研究，尤其是《般若經》、《涅槃經》和《法華經》，常常為大家講經說法，召開各種法會，如千僧會、無遮大會等，一次無遮大會的參加僧眾道俗多達五萬多人。著《摩訶般若波羅多經註解》、《三慧經義記》、《制旨大集經講疏》、《淨名經義記》、《制旨大集經講疏》、《般若經題義並問答》、《立神明成佛義記》、《敕答臣下神滅論》、《為亮法師製涅槃經疏序》、《斷酒肉文》、《述三教詩》等等。他又提倡三教同源，認為老子、孔子都是釋迦牟尼的弟子，認為三教的社會作用相同，都是教人為善。◇

愛回家

字裡行間

陳孟玲

在新冠狀病毒肺炎肆虐全球的日子裡，任何一個人的心情，都是難描的沉重和憂慮！我們每一天都是在注意著它在各國所蔓延的速度以及它出現之處所帶給我們的傷害和影響。是「它」令我們如非必要便減少外出，尤其是人多的聚會；是「它」沖淡了我們對會友的熱情，甚至對旅遊的興致；同時，也是「它」令到有些人會史無前例地愛上「回家」！無論是因公事或私事外出，都一定會以極速效率辦妥，然後便匆匆的趕回家去。

某天，有位朋友在電話裡對我如此的說：「昨天的家與今天的家對我來說，有很多的差別。」我問：「有何不同之處？你搬了家嗎？」她回答：「沒有！我的家沒有改變，只是我對它的感覺卻改變了！以前的家，對我來說，只是一間旅店，給我睡一覺而已。我常常都是早出晚歸，也甚少在家吃晚飯。倘有假期，就一定約朋友出外玩樂，就算『偶遇』家人，都是招呼一聲，便各自返回自己的房間，找電腦或iPhone作伴，這是我的生活模式，我相信也是很多人的生活模式。不過，自從要面對這一場災難性的新冠肺炎（COVID-19）之時，人人都多了時間留在家中，因而這本來是冷冰冰的「旅店」，如今變得熱鬧起來！溫暖起來！以前一直是互不溝通，互不關懷的家人，忽然地變得多了談話，多了分享，多了慰問，這種久違了的親情，原來是那麼可愛和可貴的。「喂喂……你是在聽著嗎？」我說：「我在！而且聽得很陶醉！」

今天的世界，好似是應有盡有，什麼都不缺乏，原來有一樣最缺乏的東西，叫做「親情」。我們天天在同一屋簷生活，彼此卻冷若冰霜，視如陌路，想不到在這新冠肺炎的疫情下，竟然驚醒了我們對至親的感覺，對「家」的成見。難怪曾經有人這樣說：「任何災劫的背後，都帶出一些人性的啟示。」所謂「經一事，長一智」。因此，從今以後，所有愛回家的人，都是智者了。◇

八歸



柳上惠

余居鄂楚近二十年，雖已久別，時有夢之，瘟疫襲漢，導致封城。心實哀念。

橫江一曲，高山流水，重九訪菊品蟹。斜陽寂寂空帆影，曾倚楚天樓閣，指看雲海。
自幼輕風無管束，有粉蝶盈盈花擺。老去矣，買酒漁村，小隱亦瀟灑。

猶喜荊襄野史，檀溪英物，躍馬龍飛波外。暮春蟬蛻，飲風餐露，不覺寒蛩顏態。
想人生至此，未測風雲命難買。天應佑，白雲瓜渚，綠樹汀洲，清明時盼再。

尉遲杯 出塞

柳上惠

天涯路。空目斷，漠北胡楊樹。十三陵外層雲，人字雁行飛去。川原繡錯，
關百二，落日牛羊處。病征夫，白頭應見，哭長城孟姜女。

邊烽牧馬平疇，看獵火縱橫，大風離黍。公主昔年貌如花，悲遠塞，駝鈴送娶。
居庸在，秋深燕嶺，夢曾見，飛將軍射虎。恨歸來，帶礪河山，恥留王昭君墓。◇

愛在瘟疫蔓延時



陳華英

在新冠病毒（COVID-19）蔓延全球時，各地都傳出口罩短缺的消息。在網上看到兩則香港有關口罩的貼文，深深的觸動了我。

其中一則，是一個年青人吐的苦水。他家中有年長的公公婆婆，他們年老體弱，又沒口罩，出外容易染病，一旦染上了新冠肺炎，後果會是十分嚴重的。所以他把辛辛苦苦託朋友從外地寄來的一盒口罩留了一半給老人家用。誰知卻受到公公的一番訓斥：「你出外返工唔戴口罩，想把病毒惹回家傳給我們嗎？我們這把年紀，染了病好易死的，你冇腦的嗎？」這個年青人說：「好心冇好報，老人家真『萌塞』！」

另一則是一位長者的怨言。他和太太清晨五時起床，穿上厚衣，拿著小凳，躡手躡腳走出家門，到附近的一間連鎖藥房輪購口罩。星光下，冷風中，已有十多人在排隊，都是些不用上班的老人家。他們打開小摺凳，咬著麵包，喝着暖水，在清晨的涼風中瑟縮著。幸好不負所望，每人捧著一盒口罩回家。晚飯後，他們興高采烈地把口罩珍而重之拿給兒孫時，卻遭到當地盤工人的兒子責罵：「你地自量吓是甚麼年紀，天寒地凍摸黑出門，在街上凍幾粒鐘，凍病鬼可憐！個個要返工，冇人得閒理你。如果在街上染到病毒，屋企邊有地方隔離？」反是讀中一的孫兒最窩心，攬著公公的脖子說：「公公，下次我去排隊吧！反正學校不用上課。」

兩則貼文都是吐苦水，但我眼中卻看到濃濃的愛。其實大家都關注對方，愛惜對方，只是許多中國人不懂表達自已，不像西方人那樣溫柔的把「我愛你」掛在嘴邊，反而用暴烈的語言去制止對方的付出，希望對方不要太辛苦。這些現象很多時都會出現在一些勞工階層的家庭中。

現在香港是一罩難求。我吩咐在香港工作的女兒，出外多帶一兩個口罩，用密實袋封好。在街上看見沒口罩的公公婆婆或清潔工就送給他們。女兒說她和同事早就送樣做了。她還告訴我，舊同學從美國寄了二十個N95的口罩給她。N95高規格，價錢貴，最適合醫護用。她用不著這樣高規格的產品，而且面型也未必適合，所以全都送了給當醫護的朋友。

在一場大災難的考驗下，人性的善良會得以彰顯。如十七年前「沙士」一役，香港全城互相鼓勵，齊心抗疫，渡過難關。希望此刻也能憑著愛，萬眾同心，避過一劫。◇

董培新漫畫



花

黑字

青年99

我在田野中見過花。油菜花田自不用說，種菜的人，並不覺是多特別的美景。南瓜花是可食的，在我家鄉，叫番瓜花。金黃花朵，帶著青葉，當地的人用它來滾湯，很清甜的味道。夏至，摘野菊花，曬乾，裝入小罐。大暑天時，取出幾粒乾花泡一壺茶，就是清熱解暑的良藥。蓮花盛開又凋謝時，我們就知到了挖蓮藕的季節。惟苦瓜的花，我未嘗過。那是淡淡的小黃花，在青綠藤葉中，頗淡雅。

我在市集中見過花。小小鄉野地方，花本無市無價。歡喜就去采幾朵，或別上衣襟，或戴上頭。到了城鎮，才見到花店，供人買花，表達七情六慾。見到花市，供大衆歡喜度節。後來見到街上開始有賣花童，在路邊半日，苦勸路人買一束花。漸漸，鮮花不但有價，且不廉價。我記得隨母親去街市買花布，那時物質條件簡單，她就縫些花布衣裳和窗簾，讓平凡日子也看見「花」，添些繽紛和溫暖。

我也在書中見過花。文學史讀莎翁，只記得情詩中常有紫羅蘭和玫瑰。人類學入門讀「菊與刀」，看日本文化中菊花與武士道的複雜關係。讀中文詩詞，從梅花香杏花寒到梨花開，花的意象更是多不勝數。印象中的花大多象徵柔美，後來植物學的朋友告訴我，花就是植物的繁殖器官，有雌花，有雄花，許多花是雌雄同株。開了花，生機就更盛了。

我在陪伴中見過花。跟嫲嫲同住時，每朝每夕，我喜歡跟她去陽臺，提一壺水，以澆花為樂。後來，我見過花伴著許多人生命的節點出現：婚禮、喪禮、祭禮、畢業禮、醫院的病床、獨居老人的餐桌、團聚的喜宴……似乎沒有花，人就顯得孤單。似乎有了花，人的喜與悲也有了妥當的面對方法。許多花我根本說不出名字，記不住形狀。但那些花開前的不經意，花開後的果實，花開時的味道顏色，何嘗不是百般蛻變的生命本身呢？◇

愛的能力

李光澤



人生於世上，都是渴望被愛和愛。最純真的被愛與愛的畫面是一個嬰兒吃飽母乳後安詳地睡在母親的懷裏。就如蜜蜂與蜜糖，乳牛與牛奶，花朵與香水，人與人的關係最重要和最珍貴的便是愛的聯繫。

愛是一種能力，亦是一種智慧。

每個人都擁有愛的能力。現代人重視智商管理，但在愛的氛圍中，情緒管理更為重要。我們都擁有自己喜怒哀樂的情緒，人與人之關係都會被自己的情緒主導而不懂做情緒的主人。人會因情緒影響，被對方一句話、一些臉色、行為而產生誤解，反目而不相往來。

我們的行為基本上是來自原生家庭的影響。父母在童年時以甚麼方式教導我們，我們成長後便以相同的模式與他人溝通。在愛的能力中，如果我們能夠流暢地表達自己的需要、觀點和感受，那麼對方就容易理解自己，亦減少對方的猜疑。但如果我們童年成長於不安全和恐懼的環境中，則往往不容易呈露自我。

愛的能力亦需要培養聆聽的耐性和一份同理心。我常常犯的錯誤，就是對方還沒有説完話語便主觀地作了判斷，缺乏感受對方的感受，往往以理性解決問題的方式回應。學習感同身受，與對方同行，在生命的旅途中，分享對方的喜樂、分擔對方的痛苦，實在是一生的功課。

在愛的關係中，沒有人是絕對完美的，其實自己都是不完美的。人如果能接納對方的不完美，不挑剔對方的弱點，就給予對方一個心靈成長的空間，在這個比較舒適空間裡面慢慢成長，彼此會越來越成熟和被成全。

幸福的愛並不是要改變對方，而是容許對方的優點和不足之處同時存在。接受真情實感的對方，學習認識自己，與真實的對方相處。特別在婚姻關係中，無論丈夫或妻子，都希望改變對方以迎合自己的期望，但是無論怎樣努力，往往是以失望告終。但是如果能夠首先改變自己，但對方亦會覺醒，而且因自己的主動改變而互動，從而亦作出改變。

天主教教宗方濟各在被問及如何升值愛的關係時，他強調我們應時常記得向對方說的四句話：「謝謝」、「對不起」、「請你……」、「我愛你」。原來幸福不是往其他地方尋覓，而是植根於自己的內心深處：一個充滿喜樂、自由、平安、愛的能力發源地。◇



美滿婚姻的秘訣

蔡師奶

師奶萬歲

去年十月往倫敦參加家庭大會，其中一個原因是為預早慶祝一個特別的日子，我和外子今年四月下旬的二十週年結婚紀念！渡假慶祝兼夫婦二人一起增值，我們既感恩又珍惜那難得的機會。彷彿為我們度身訂做，大會第五個講座為「美滿婚姻的秘訣」。

義務講者Shaunti Feldhahn來自美國亞特蘭大，哈佛大學公共政策碩士畢業後，曾在華爾街工作。但有孩子後，她有不同的寫作機會。其中因要在她的小說中道出男人的心聲，她意外地發現女人原來不明白男人。於是她開始作社會研究，成為暢銷書的作者和極受歡迎的講者，利用她對數據分析的經驗和敏感度，認清、研究和分析出最出乎人意料之外、最微小的事實，但影響夫妻關係最深的原因。

對婚姻作了十七年的研究，Shaunti分享了三個基本關鍵：一.大部份夫妻的不和並不在大事上，兩人總在錯的方向上努力；二.美滿婚姻的先決條件，是選擇去相信伴侶的善意，即使自己感到被傷害；三.要明白男與女有差異，以及雙方各自很大的不安全感(insecurities)—女士常問「你愛我嗎？」、「我特別嗎？」、「我美嗎？」、「你珍惜我嗎？」。男士則問「我有能力嗎？」、「我足夠嗎？」、「我比得上嗎？」、「我做的一切能獲取你的愛嗎？」。

當女士欣賞、信賴、尊重、相信她的男士，那就是他能接收最強愛的訊息。相反地，任何表現對他能力旳懷疑，便是對他最負面的訊息。

講者提醒在場男士，女士非常容易感到不被愛，特別每當男士躲進自己的空間，或以緘默來處理摩擦。那一刻男士更需告訴她「我很愛你」，而待情緒平靜後，一起積極處理不和。當女士願意相信男士，而男士每天都能告訴女士「我今天重新選擇你」，數據顯示這能提昇彼此的愛。

最後，講者指出因男女身體構造不同，夫妻對性愛的渴求和表達也不一樣。當太太主動渴望滿足丈夫性愛的需要，丈夫的自信心必大增。講者的研究數據也確定，96%的太太渴望在睡房以外丈夫締造的浪漫時刻。聽罷講座，與會者被打了強心針，發現美滿婚姻絕對可行！◇

營地大街和街市

劉全豔



六十年代的澳門營地大街是一條極為熱鬧的商業街道，兩旁商舖林立。那時的店舖有遠來茶樓、金馬輪餅家、富安瓷號、皇上皇雪糕、哥林麪飽、巧華洗染、景然棧燒臘店、繁華綢緞莊、謝利源金舖、世界書局、勝利鮮果、德興隆米舖和萬昌參茸藥行等。

從我家經過草堆街便可到達營地大街。媽媽喜歡到德興隆買米，到萬昌買中藥，到富安買杯、盤、碗、碟。有天她從富安瓷號買來了大小兩個圓形平底的瓦錢罂，那時的錢罂是密封的瓦罐，頂上有個可以投錢的長孔，只能放入，無法取出。媽媽每天往自己的大錢罂投入一塊錢，然後把一角錢交給我投進小錢罂。我最喜歡搖著錢罂聽它響噹噹的聲音，到它沉甸甸沒什麼響聲的時候，錢就差不多儲滿了。那時媽媽就會用力把它打破，「砰」的一聲，硬幣散滿地，我那時就興奮得拍著手蹦跳起來。我們把硬幣撿起來仔細地數一遍，便全數存進新馬路上的南通銀行去。

那時的營地街市是一座兩層高的灰色樓宇，上層是鮮魚檔，下層是蔬果欄。有一檔賣豆腐和芽菜的，檔主是個肥胖的女人，直到今天，我仍然清楚地記得她的模樣兒。為什麼呢？

因為有一天，媽媽給我錢，叫我到營地街市買塊豆腐回來。我到了那胖女人的豆腐檔，見到她拿著個碗兒正在吃飯。我向她說要買豆腐，也隨即把錢全都給了她。她收了我的錢，卻用報紙包了一包她吃剩的魚骨，用鹹水草紮好，暗地裡一笑，扔給那時只有四歲的我。我不明白她為甚麼要這樣做，也不敢問。我把它拿回家交給媽媽，媽媽看到那一包魚骨，只是搖頭嘆息了一下，卻沒有跑去跟她理論。媽媽永遠是那般仁慈。

可是營地大街也帶給我一個快樂的回憶，那就是我讀小學三年級時，在班上考獲第三名，媽媽帶我到皇上皇，請我吃了一杯四色雪糕作為獎勵，真是其味無窮。後來移居香港，爸媽帶我到旺角皇上皇餐廳吃「噴火雪糕」，那可真是更新鮮呢!◇

男生送的裙子

養樂多



老二3歲，女，幼稚園小搗蛋一枚，卻自認公主，每天都要穿裙子，口氣還很大：「媽媽，給我買100條裙子！」

小屁孩有限的認知中，100就是最大的數字，可見其雄心。每天早上起床，為母最愁的就是，給她拿啥都沒有用，她一手推開，然後站在自己衣櫃前，看著滿櫃子的裙子，感歎道：「唉，沒有裙子穿了。」這讓早上忙亂不堪的老母幾近崩潰。

裙，該買的還說買，禁不住她天天耳邊磨以及偶爾小嘴兒一甜極盡乖巧的樣子。不過，為了不讓她別日日那麼臭美，老母也是花盡心思，偶爾會糊弄到一天她可以不穿裙子。

一日，我下班回來，又見花枝招展的她沖上來，身著一條我從未見過的靚裙：「媽媽，我漂亮嗎？」

「這哪來的裙咧？」

「Jack送我的！」

What？她幼稚園班上的男孩子，送她一條裙子？！

後來問Jack媽媽，得知故事的另一半：「帶Jack去買菜，看到這條裙子了，他一定要給你閨女買，說她天天穿裙子，就今天沒穿，然後不高興了，笑都沒以前好看了！」

我另眼看了一下老二，她正在鏡子面前晃晃，還撩了一下頭髮，與此同時，比她長三歲的姐姐，正在旁邊摳腳看電視……

一個娘胎出來，真的大不同！

老二不但臭美，還結交了不少男娃娃朋友。據說下雪的時候，嬌氣的她下了課還會對著Jack說：「你可以送我回家嗎？」

有時候也會和Jack鬧小矛盾，又跑到Owen那裡竊竊私語：「Owen，你是我最好的朋友對不對？」

……

簡直是3歲的小人精啊。

任何時候，當媽媽的都不要放棄趁機教育的機會。好吧，既然你這麼喜歡裙子，這麼想當公主……

「你可知公主是有禮貌的？吃飯坐好不動、吃東西閉著嘴巴嚼；會說謝謝、對不起；會分享；會整理自己的房間；會收好不玩的玩具後才玩下一個玩具？」

口說無憑。從圖書館借來的繪本裡就這麼寫著呢！

小屁孩一下子就信了。為了堅定不移地當一個真正的公主，她當真就上面說的做了，偶爾有不乖，你只要稍微提一句：「真正的公主呢，是……」

呵呵，所有的公主，都會有一個雞賊的媽媽。◇

編者按：俗話說：「愛美是女人的天性。」由此文看來即使是3歲的小女孩兒也已有自己小小的愛美之心。這樣的天賦和靈性讓見多識廣的媽媽們喜憂參半，既開心自己的小寶貝像春天裡陽光下的花兒一樣無憂無慮的盡情綻放，又擔憂孩子花太多心思在裝扮外表上面，忽略了其他方面的成長和發展。

然而真正發自內心、令人賞心悅目的美麗從來不僅限於視覺享受，而是一個人談吐、氣質、學識和修養的綜合體現。正如文中聰明的媽媽，將孩子愛慕的公主形象，更多的解釋為行為舉止規範，成功的「拴住」了小美人的心，真可謂一舉兩得。

因為愛

何鳳鳴



一進書房，看見書檯上、床上堆滿了書，擁擠得很，想一想，這批書已放了很久，再瞥眼望著旁邊的兩個書櫃，其中一些書也胡亂擺放著，心想是時候整理一番了。於是從新將書本分類，瞬間拿了一本書，隨意翻開。當中有一則故事，吸引著我。

故事內容講述有一對夫婦經常吵架，左鄰右舍都怕了他們，不過，卻從來未聽過住在對面的一對夫婦吵架。這對夫婦覺得很奇怪，為什麼夫妻之間那麼生活平靜，完全沒有爭吵。好奇心驅使，太太首先獨自一人去鄰居圍場外偷聽這對夫婦的對話，回家之後，先生好奇的想知道是什麼話，但太太卻只是微笑回答，他們一家都是壞人，所以吵不起來。先生聽後覺得奇怪和莫名其妙，於是親自去查究原因。

剛巧鄰居的夫婦為了失竊的事情討論，雖然他們你一言我一語，但是他們卻各自將責任歸咎自己，不是推卸責任，承認是自己疏忽，是自己不對。爭論一番之後，他們全家笑在一起，將大事化小，小事化無。難怪太太所說他們一家都是壞人，是這樣原因，是愛。

因著愛，就不會只看見別人的問題，而看不見自己有問題，反而將責任推卸給家人。心態健康的人，才會自我反省，正如之前提到的夫婦，不會將問題放在對方身上，覺得錯的是對方，如果不會心感不平，才會著重將問題解決。也會因著愛，為對方著想，心胸寬大的人，才會多想別人的好處，也會在背後幫人講好說話。

記得有一位單親媽媽曾對我說，為了不讓孩子對爸爸有怨恨，她總是放在好的方面著想，不在孩子面前講爸爸的壞話，讓他們有正面的看法。相對地，有些人心胸狹窄，嫉妒人，批評人，總是想著別人的不好，造謠生事，在背後說人壞話。

人與人之間除了互相信任之外，愛是其中一個重要因素。愛是用心去感受，去付出，對人負責任，有時未必得到回報，如果人沒有了愛，就好似響的鑼一樣。◇

思念 如城



橋畔

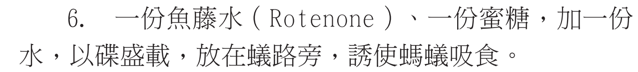
思念是一座縹緲的城
遠遠的張望
是進和出唯一的路徑
城裡的人歡聲笑語、歌舞昇平
城外的路似有還無、雲淡風輕

思念是一座遙遠的城
默默的獨行
是來和去不變的風景
有人茫然趨近，有人抽身逃離
在擦身而過的那一瞬間
分享同一聲沉沉的歎息

思念是一座神秘的城
濛濛的霧靄
是戀與怨交織的夢境
彷彿從未抵達，又似未曾離去
卻在那即將臨到歡愉的時刻
跌入清冷的夢醒時分

春雨無痕
卻見城裡的故事
荒草叢生
……◇





環保防害蟲、雀鳥、小動物及病菌（中）



陳鈺祥
(培英園藝社導師)

防止雀鳥（Birds be gone）

害鳥：雀鳥糞便中帶有鸚鵡病毒，島型結核桿菌及寄蟎。當鳥糞乾後，其中的病毒及病菌在空氣中飛揚，當人體吸入後（身高較低的兒童最容易吸入），會誘發呼吸道粘膜充血，咳嗽及發燒等症狀，嚴重者更會出現肺炎，腦膜炎及休克等。鳥糞污染環境，近期更發現會傳播禽流感。鳥雀亦會啄食成熟果實。

益鳥：啄食田間害蟲。沒有農藥的草地及花床，雀鳥飛來啄食昆蟲。

防治辦法：

1. 製造噪音：(scare away bird line)，發出輕微的超聲波，嚇走雀鳥。或用一個開啟著的電晶體收音機，放入膠袋內，放置/懸掛在雀鳥/小動物經常出沒的地方，嚇走他們。

2. 一個繪有兩隻大眼睛的大氣球，升高對著雀鳥飛來的方向。

3. 製造反光，懸掛電腦光碟，不斷閃動的反光，嚇走雀鳥。

4. 放一隻假鳥在田間，用雞毛插在紅蘿蔔上，吊掛在花床中間。

5. 用尼龍網把長有成熟果實（例如無花果）的樹覆罩著。

6. 圍欄頂上打釘子或尖銳物體，減少雀鳥落腳點。

防治松鼠（Squirrel be gone）

1. 松鼠怕貓狗。用裝蒜頭、乾蔥頭的尼龍袋裝頭髮，拉長好像狗的形狀，懸掛在果樹枝上，或者用枝條紮起，插在田地上。

2. 用半安士Tabasco辣椒油加一茶匙辣椒粉，半公升水及少量的洗潔精，混合後灑在園欄上，松鼠不敢越過。

防治螞蟻（Ants be gone）

好處

1. 在戶外及田間，螞蟻是清道夫，可以清除腐爛的葉，死去的昆蟲及動物，以及蒼蠅及小蟲產下的蟲卵。

2. 合掌瓜、南瓜是雌雄同株，靠昆蟲傳粉，但現在城市內蜜蜂蝴蝶較少出現，故要靠螞蟻來幫助傳粉。

害處

傳播病菌，牧養蚜蟲（以蚜蟲分泌的蚜蜜作為食物）。螞蟻入屋，影響家居清潔及衛生。

防治辦法：

1. 在田間或屋前種小茴香（cumin），鼠尾草（sage），細香蔥（chives），薄荷（pepper mint）或玉桂（cinnamon），螞蟻不喜歡上述植物的氣味。

2. 以凡士林（Vaseline）或樹膠（Tree Tangle Foot）塗於樹腳，防止螞蟻爬上樹。

3. 以辣椒粉、乾薄荷葉碎、硼砂粉灑蟻路。

4. 以hot tea，梳打水（baking soda），白醋（vinegar），噴灑蟻路，可以殺死螞蟻。

5. 如果發現螞蟻窩，以沸水灌入。

6. 一份魚藤水（Rotenone）、一份蜜糖，加一份水，以碟盛載，放在蟻路旁，誘使螞蟻吸食。

7. 2茶匙生硼砂（Borax），開兩公升啫喱，或生硼砂（蟻粉）混合砂糖（1:2），以碟盛載，放在蟻路旁，誘使工蟻帶回巢中供蟻后及幼蟻吸食而脹死。

8. 在門口塗粉筆灰或者嬰兒爽身粉，螞蟻不會越過界。

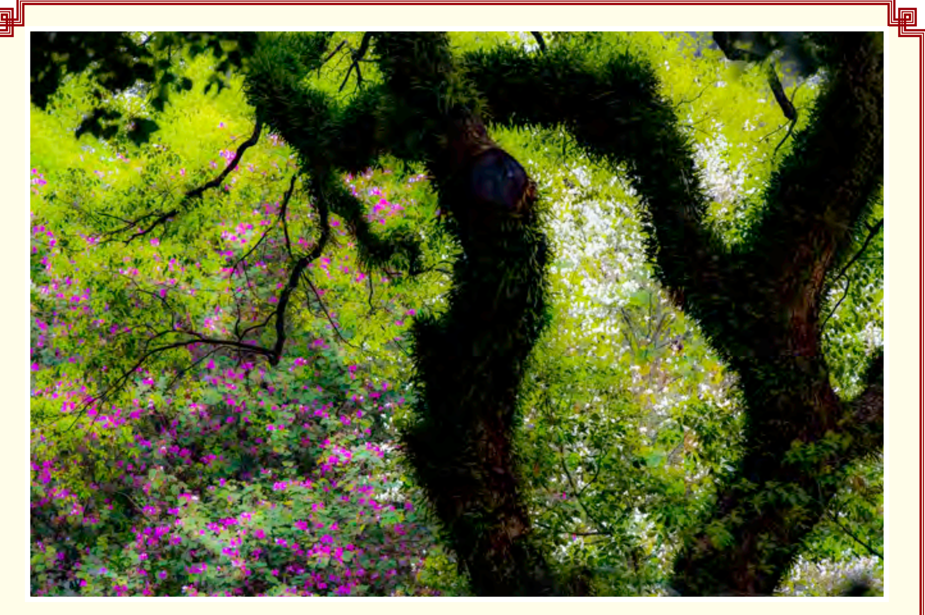
9. 屋內有螞蟻，用蒜頭切碎，浸於熱水中或在熱水中煮片刻，過濾出蒜頭水用來拖地板。

防止黃蜂（Yellow jacket wasps be gone）

若發現家居周圍有較多黃蜂出沒，便要細心檢查家居周圍是否有黃蜂築巢。只要細心觀察他們的活動和飛行方向，便可追尋到他們的巢穴，如果是大型的蜂巢，最好交由除蟲專家處理，至於小型蜂巢，可嘗試自行處理。

最適合處理蜂巢的時間，是在夏末秋初，天氣稍涼入黑，待黃蜂回巢之後。要有全身裝備，穿上厚衣物、靴子、厚手套、有紗網的帽子、眼鏡（黃蜂會向人的眼睛噴漿液），同時要用膠紙將手套和衣袖封好。需用電筒或射燈從遠處照蜂巢，讓光吸引黃蜂回巢。千萬別阻隔光線，也不要拿手電筒走近蜂巢，最好有兩人互相照應。跟著用殺蜂噴霧先濕透蜂巢底部，然後再噴整個蜂巢，二三日之後見黃蜂不再出來活動，用垃圾袋包裹蜂巢，然後割下壓毀丟棄。

用闊口盛器盛載糖水，將吸食糖水的黃蜂溺死，亦可以吸引螞蟻。◇





題目：春天的顏色（The spring color）

作者：梁小茹

光圈 ： F6.4
快門 ： 1/500s
感光度 ：1000

照片提供：中藝攝影學會。學會1974年成立，是加拿大第一個非牟利華裔攝影組織，以聯繫同好、切磋影藝、培養後進及提高攝影水平為宗旨。每月第二個及最後的星期四晚上舉行例會，歡迎參加。網址：www.chungai.ca◇

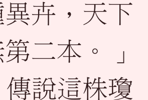


蝴蝶戲珠花

朱安祖

蝴蝶莢迷，花型如盤，真花如珠，飾苞似粉碟，遠眺似群蝶戲珠，惟妙惟肖，故名蝴蝶戲珠。

<<隋唐演義>>：「蕃厘觀瓊花盛開，請萬歲爺玩賞。」煬帝大喜，隨即傳旨，排宴在蕃厘觀，宜蕭後與十六院夫人去賞瓊花。煬帝道：「瓊花乃是江都一種異卉，天下再無第二本。」



傳說這株瓊花是一仙人，道號蕃厘，因談仙家花木之美，世人不信。他自取白玉一塊，種在地下，須臾之間，長起一樹，花開與瓊瑤相似。又因種玉而成，故取名瓊花。後因仙人去了，鄉裡為奇，造這所蕃厘觀，以紀其事。

由於戰亂，這瓊花已消失於無形。後來揚州人認為莢迷屬花如白雪，芯瓣團團，像當年的瓊花，有說是其變種。現揚州仍有「瓊花樓」，「無雙亭」，供人觀賞。

蝴蝶莢迷樹姿舒展、美觀。晚春初夏開花，聚傘花序，滿樹白色，猶如積雪壓枝，是庭院中的亮點。宜配植在堂前屋後，牆下窗外。常作觀花、觀葉、觀樹姿。有一種八枚不孕花的叫「聚八仙」。

古人形象描述：「粉蝶兒飛，粉蝶兒落，粉蝶兒嬉戲珍珠顆。誤將珍珠作露水，照花羞殺雙眉娥。」◇

(溫哥華華埠中山公園，是中國以外第一個蘇州古典式花園，本欄專門介紹這個花園的花卉。)







文圖：Sissi Zhou

有句話說：「熱愛食物的人，就是熱愛生活的人。」，由此看來認真吃飯，也是善待生活的方法之一。2020年初的這個春天很不平凡，突如其來的新冠疫情令人們緊張，減少聚會和外出聚餐，但同時也提醒我們，平靜安逸的生活有多麼美好，應該活在當下，過好每一天，享受平凡生活中細微的快樂。

本欄目特別推出居家料理系列，讓大家足不出戶，依然能夠分享心得，暢享烹飪和美食的樂趣，暖胃亦暖心。



工具：

1. 機器：揉麵機、料理機/搗碎工具、蒸鍋。
2. 其他：保鮮膜、打蛋棒、刮刀、篩網、烘培紙、烤盤。



材料：

1. 芋泥：芋泥350g，紫薯100g，奶油200ml（脂肪30%），白砂糖40g，脫脂奶粉15g，黃油20g。
2. 蛋糕：蛋黃81g，蛋清112g，白砂糖70g，低筋麵粉15g，黃油30g，芋泥50g。

芋泥做法：

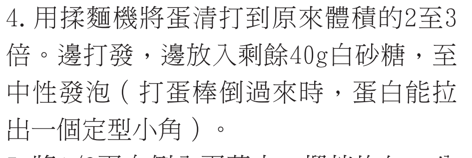
1. 芋頭和紫薯去皮、切成小塊。
2. 將切好的小塊放入蒸架或蒸屜，開鍋後蒸15分鐘至完全變軟。
3. 趁熱倒入料理機或用搗碎工具弄成泥漿狀。用保鮮膜蓋住，至完全冷卻，備用。
4. 將完全冷卻的芋頭放入大碗中，用揉麵機攪拌，期間加入40g白砂糖、奶粉、軟化好的黃油、冰奶油，攪拌至蓬鬆。





蛋糕做法：

1. 分離蛋黃蛋清。
2. 在蛋黃中倒入30g白砂糖，用打蛋棒打散至乳黃色。
3. 倒入50g芋泥，拌勻。



4. 用揉麵機將蛋清打到原來體積的2至3倍。邊打發，邊放入剩餘40g白砂糖，至中性發泡（打蛋棒倒過來時，蛋白能拉出一個定型小角）。
5. 將1/3蛋白倒入蛋黃中，攪拌均勻。分1-2次將剩餘蛋白倒入蛋黃中，翻拌均勻。篩入15g低筋麵粉，繼續攪拌。



6. 舀幾匙蛋黃糊放入化好的黃油融化液中，攪拌均勻。然後倒回到所有蛋黃糊中，翻拌到完全看不到黃油液和顆粒。
7. 將拌好的蛋黃糊倒入墊好烘培紙的烤盤上，塗抹均勻。
8. 放入預熱到190攝氏度/375華氏度的烤箱中，烤12-15分鐘。
9. 烤好後立刻取出，將蛋糕脫模倒扣，蓋上烘焙紙，至完全冷卻。



組裝：

1. 將蛋糕胚翻過來，放在平面上。
2. 塗上做好的芋泥，塗抹均勻。
3. 邊提烘焙紙，邊捲蛋糕。
4. 捲到末尾時，拉住底部的烘焙紙，用擀麵杖或尺子頂住蛋糕末端，兩隻手反向用力，就可以將蛋糕卷緊緊捲起來了。
5. 用烘焙紙將蛋糕卷包起來，放入冰箱冷藏1小時以上，定型。



品嘗：

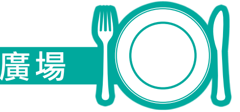
取出後，可切成段，灑上糖霜或擠上鮮奶油。香甜順口，回味無窮。

搭配：

早餐可配咖啡、牛奶、豆漿；下午茶搭配英式紅茶等，亦是佐餐美味。◇



編者按：
巧手慧心，熱愛生活。
簡簡單單家居廚房，一日三餐，亦可以是分享創意，施展才華的舞台。
雖然身外的世界少有風平浪靜，但專注於內心熱情，精心做一道甜點，不失為珍惜時光、享受生活的心靈之旅。
願各位的生活都能有屬於自己獨一份的美妙安然。



健康飲食之防疫儲備





營養樂趣

龍寶雲

(註冊營養師)

正當全民抗疫的非常時期，很多民眾會到超市購買食物，準備如有需要減少外出或減少到人多地方的時候，在家都有必須的糧食。大眾都會購買乾糧為主，如罐頭和麵條等。

當大家購買糧食時，會選購甚麼呢？大家會否注意購買的食物有甚麼營養，是否健康嗎？相信有些人會認為危難當頭，還說甚麼營養，飽肚至緊。作為營養師，教育民眾健康飲食是我的任務，希望小小的分享，可助大家渡過一個健康的抗疫時期。

即食麵/方便麵是很多人的首選，但利口不利腹，不建議經常選用。即食麵含有超高的脂肪和鹽分，當中的脂肪多數來自棕櫚油，棕櫚油是一種飽和脂肪，可增加壞膽固醇，破壞血管健康。一包即食麵的鹽份已達到一般成年人一天所需。除了即食麵，大家可以買意大利麵、米粉、粉絲、蕎麥麵、烏冬、越南河粉、韓國馬鈴薯粉。每餐吃大約一個拳頭大小的份量。吃麵時加上蔬菜和蛋白質（瘦肉、雞蛋、海鮮、豆腐、乾豆），作為均衡的一餐。

你有購買午餐肉嗎？午餐肉確實方便，我家必有兩罐作緊急用途，如地震和大停電之用。半罐午餐肉約三湯匙油和一茶匙鹽，遠遠超過一餐所需，不建議經常食用。

較健康的罐頭食物有罐頭蔬菜，如粟米、粟米條、草菇、蘑菇，罐頭三文魚和吞拿魚，各種罐頭豆。購買時可注意油和鹽的份量，一餐份量不多於每日攝取量（daily value）5%。

大家亦可選購冰凍食物，如冰豆腐、冰毛豆、急凍魚、帶子肉、蜆肉和蝦等少加工食品。可用薑片來香煎黑魚、三文魚、沙孟魚或鮪魚。可用薑和蒜加入不同蔬菜來炒帶子和蜆肉。多了時間留在家中，可買乳酪、無加鹽的果仁、青瓜、小番茄、彩椒和水果來作小吃。

大家或會多了時間留在家中，可趁著這個時間多煮食，和跟小朋友一起烹調。當跟著食譜焗蛋糕、曲奇或甜點時，可減少糖的份量。亦可試一些用乾豆的食譜，如扁豆(lentils)、鷹嘴豆(chickpea)。可參考www.lentils.org。

注意飲食，保持活躍，希望在這個非常時期，大家繼續保持健康的體魄。◇

素燒肉





健康食譜

謝其賢



材 料：

法包 半條
芋頭 500克
紅菜頭水 1/4杯

調味料：

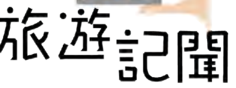
五香粉 1/2茶匙
鹽 1/4茶匙
糖 1 茶匙
麻油 1 茶匙

烹飪步驟：

1. 將芋頭去皮，切粒，放在碟上，之後放入蒸鍋，蒸約30分鐘或至熟即成；
2. 用攪拌機把芋頭粒打爛成芋泥；
3. 加入調味料，攪勻待用；
4. 將法包切開兩邊，把白色麵包芯取出；
5. 把芋泥釀在法包內，另一邊塗上紅菜頭水；
6. 放入預熱焗爐，攝氏160度焗約10分鐘或至法包脆身即成。◇

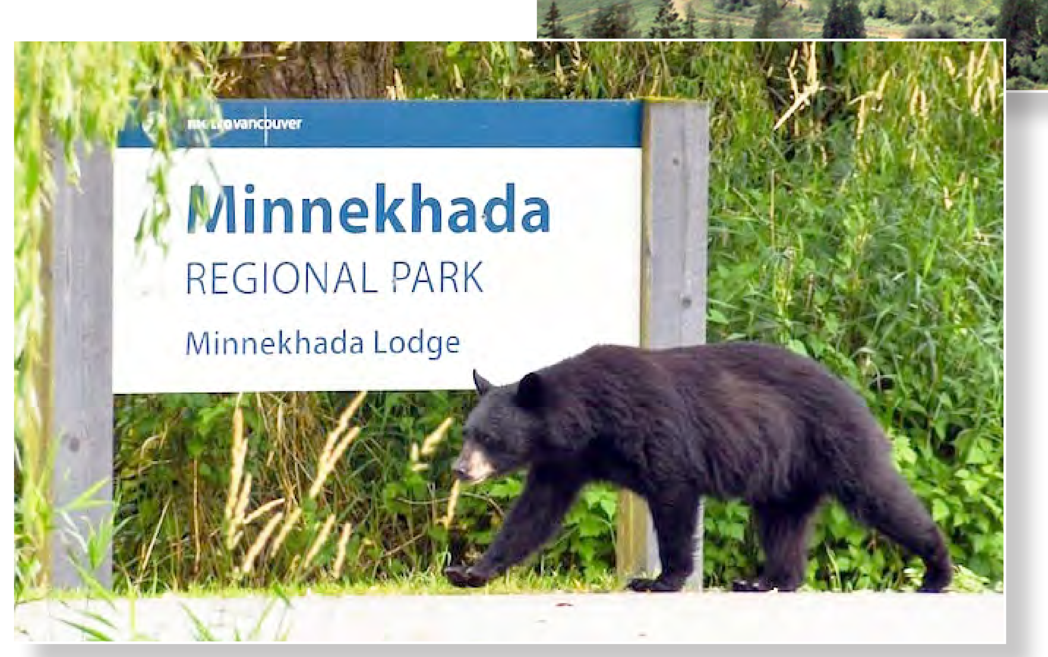


登高攬勝 世外桃源 Minnekhada Regional Park 寫意半天遊

文圖：李寶文

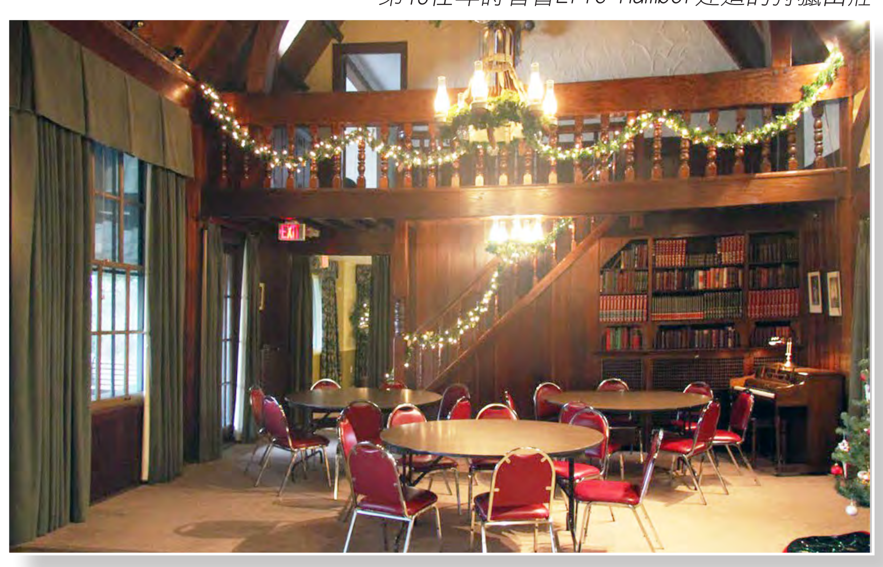
居高臨下，Minnekhada公園頂峰觀景處視野開闊壯麗。



坐落於原始森林，Minnekhada區域不時有野生動物造訪。



第15任卑詩省督Eric Hamber建造的狩獵山莊



山莊內景，現為對公眾開放的鄉村公園設施。

疫情蔓延，旅遊業是重災區，省內酒店景區服務員，巴士司機及我們導遊，均被迫在家待業，期望加拿大能快速扭轉疫情。但難得有空，探索大溫地區周圍二線行山遠足風景點，不用冒著疫情住酒店及用餐廳，也是一樂。

今期Po Man介紹位於高貴林港東北方的Minnekhada Regional Park半天遊。面積只有175公頃，行程雖短，但內容豐富，既可沿沼澤湖邊漫步，再登觀景山崗望遠，俯瞰綿延婉轉的Pitt River錦繡河山，也可準備望遠鏡觀鳥，尋找河狸建造的水中豪宅，或在黃昏欣賞日落晚霞。遇上星期天，更可進入參觀當年英女皇曾到此一遊的狩獵山莊。

1934年，第15任卑詩省督Eric Hamber，發現這裡三面環山，叢林密佈，中央是沼澤湖水，野鴨水鳥眾多，生機勃勃，令人感到心曠神怡，遠離塵世，是悠閒避靜勝地。決定在此建造狩獵山莊。後來這座山莊也成為第18任省督Clarence Wallace的居所。1939年，英皇King George VI及Queen Elizabeth II（現時之英女皇），訪問加拿大卑詩省，也曾在此下榻，宴請貴族好友，引起社區興奮熱議。

1984年，卑詩省府把這片美麗的避世山莊，半賣半送，捐贈給大溫哥華作鄉村公園之用。一般星期天，會開放給公眾人士進入參觀其古典優雅的大廳及部分房間。近期有工程進行內部維修，如能趕及春天重新開放，市民可一睹其花園內燦爛盛放的洋杜鵑花。

Minnekhada公園有兩個停車場入口，北面Quarry Road旁的停車場較大，南邊的一個停車場較小，就在英女王曾住過的山莊旁邊。雖然單程小路隱蔽難找，我卻喜歡從這裡出發，可先在路旁的觀鳥台用望遠鏡，欣賞成群的水鳥野鴨悠閒

覓食的自然生態，細聽雀鳥的歡樂叫聲。據統計，約有150種鳥類活躍於此，另有河狸、鹿、黑熊、山鼠、飛松鼠等各種野生動物出現。

我喜歡先沿湖向左漫步賞景，跨過分隔上下沼澤的長堤，便開始登山。第一個觀景點只有海拔50米高，由於樹木茂密，視野受阻。

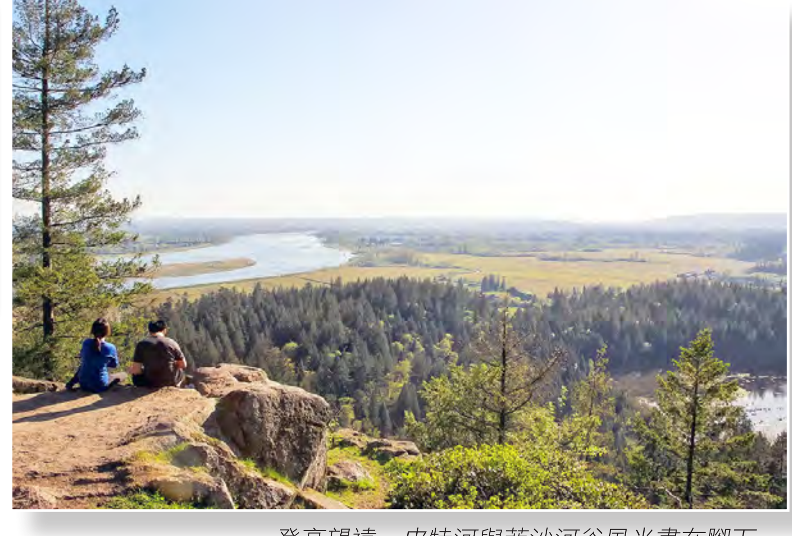
第二個觀景點要多走一公里，可達海拔約150米，山頂豁然開朗，極目遠眺，可見皮特河(Pitt River)彎彎曲曲，流向菲莎河流域，下游平原綠油油的錦繡河山，田園美景，讓你盡拋俗世煩惱，沉醉於大自然的寫意懷抱內。只需輕鬆步行約1小時，便可享受這麼廣闊美麗的風光，確實划算。我喜歡在這裡靜坐休息及享受自己帶來的午餐，然後花約50分鐘步行下山，返回停車場。

遇上初春天氣晴朗或雲層稀薄，如果選擇黃昏前抵達山頂，更可欣賞美麗的夕陽晚霞，目睹又大又紅的夕陽慢慢隱沒在地平線下，是大溫區難得少有的觀賞日落勝地。但需注意停車場晚上7時關閘的時間。

願大家都能夠身心健康，歡樂安然！◇



鄉村公園庭院內的小橋，致趣盎然。

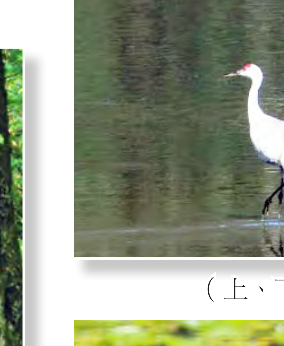


登高望遠，皮特河與菲沙河谷風光盡在腳下。





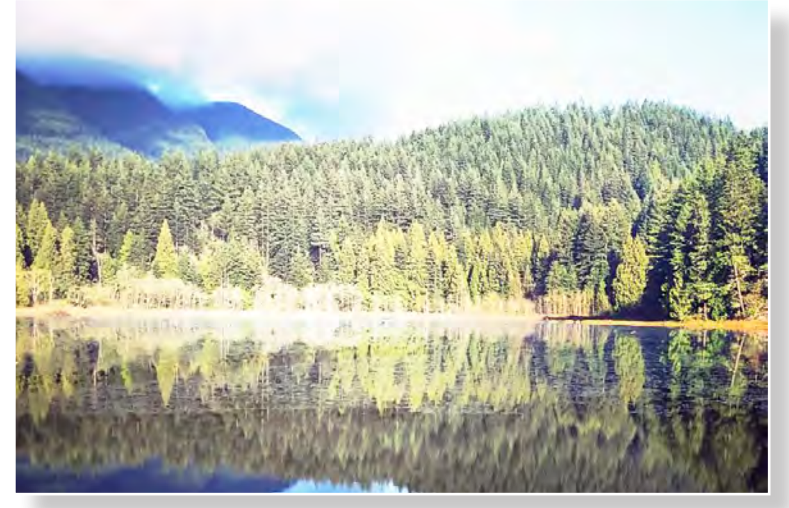
（左）山林步道



（上、下）多種水鳥在這裡棲息繁衍



密林中的遠足路徑



山水相依，Minnekhada公園自然景觀得天獨厚。

Po man Lee是一位專注於自然風光探賞和遊覽的專業導遊。多年致力於探索和介紹鮮為人知的大自然之美，帶領團員遊覽美麗的加拿大風光，路線靈活豐富，廣受歡迎。





梯井





梯井結構嚴謹，柱位整齊。

文 圖：陳曰

自古以來，人民都懂得打井取水。漢朝用作陪葬的陶器，常見井的模型。孟子宣揚性善論，亦以「今人乍見孺子（幼童）將入於井，皆有怵惕惻隱之心」來作例子，可見古人生活離不開井。

普通的井見得多，不外是個圓筒。最近筆者到印度西北旅行，見識了梯井（stepwell）。



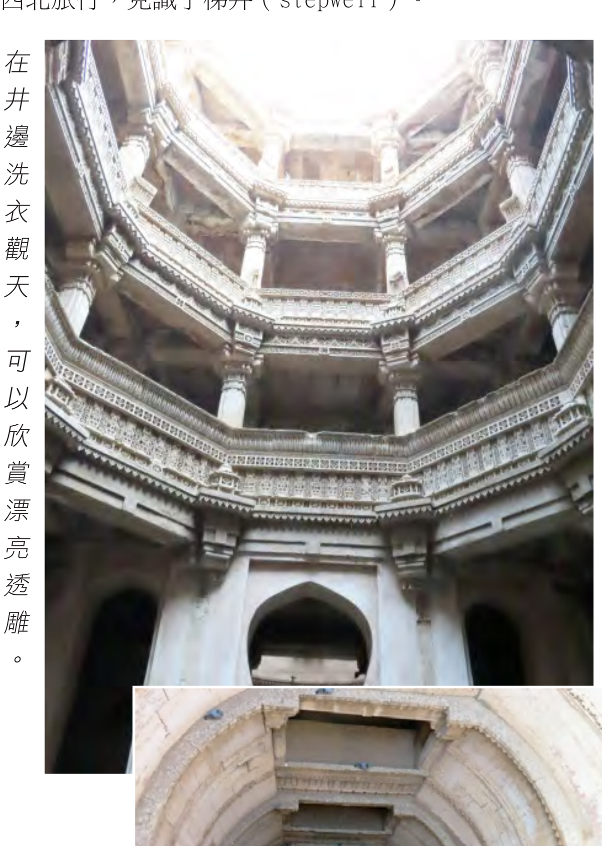
除了主梯，井邊還有旋轉梯。

它的主要結構一樣是個圓筒，但是為了方便打水人，梯井加大範圍，建有階梯。那麼打水人就可以拾梯而下，直接到水邊取水，甚至洗衣服、洗菜，有如在河邊一樣。

這還不止，梯井分層，設台供休憩，亦方便在下雨的季節，水位較高時繼續使用。而且各層的牆壁、柱、欄杆，常常加添雕刻，美輪美奐，引人流連。可以想像當年取水婦女與路過商旅在此活動時的熱鬧。

筆者參觀的Adalaj Stepwell，還有個淒美的故事。皇帝戰敗身亡，入侵的首領看中新寡皇后。她要求先圓亡夫之願，為百姓建梯井。然後，到梯井建成，她就跳井自殺了。

這個五百多年前建成的梯井總共五層，設有兩個井口，供飲與洗。如今已是世界文化遺產。◇



在井邊洗衣觀天，可以欣賞漂亮透雕。

雕刻內容包括婦女生活。

圓井筒邊的壁飾，可供鴿子憩息。



（上）梯井內設有豪華座位，有如小露台。



（右）梯井多處通天，採光充足。

在一疊一疊的階梯上走，有如身處宮殿。



壁上龕有複雜花紋圖案。

心繫社區 扶老攜幼

中僑「松鶴之友」選出新一屆執委會

中僑「松鶴之友」3月5日上午在溫哥華中僑社會服務中心舉行會員大會，會上選出由7位新成員組成的新一屆執委會及職務人選，包括主席陸玉荷、財務莊藹凝、總務蘇坤玲、秘書王慧玲，執委陳柏誠、伍玲平、譚伯均。

過去一年，「松鶴之友」舉辦了多項與趣班及課程，包括健康排舞班、卡拉OK歌藝班、中國水墨花鳥畫班、中國剪紙班、還有新嘗試的食物衛生初級證書課程。

除了舉辦了多個講座及旅遊、還得到身兼會務推廣顧問及希望大使葉榕漳的大力支持下，在列治文新地點成功舉辦了第八屆藝彩生輝名家綜藝展。每年一度的松鶴之友27週年會慶午餐，筵開24席，來賓盡興而歸。



松鶴之友新一屆執委(左起）：秘書王慧玲、執委陳柏誠、財務莊藹凝、主席陸玉荷、執委譚伯均、執委伍玲平、總務蘇坤玲。

因活動大增，松鶴之友新加盟的會員人數比去年增多100人，執委會亦為《中僑新天地》籌到重要的營運資金。

主席陸玉荷為善最樂，繼續組織松鶴之友隊伍參加去年7月的中僑百萬行，帶領各執委及會員為中僑基金會籌款，再次奪得銅獎。

另外主席亦以「希望大使」的身份發起，聯同蘇坤儀、王慧玲、陳柏誠、Ada Cheung、伍玲平、黃靖淩、關麗明、Yuen Bick Wong、Peter Yeung等善心人捐款給「中僑護理服務協會」購買天花板升降機。去年取得的成績實在有賴各執委的努力、會員及各方友好的支持。松鶴之友執委會在新一年裡，繼續為會員舉辦更多活動，也希望為《中僑新天地》籌得更多經費。

中僑「松鶴之友」會於1992年成立，目的是支持《中僑新天地》月刊出版，聯絡讀者，協助月報籌募經費。去年共有103人加入成為新會員，登記會員人數增至4,621人。◇



讀者Susan Chan攝於南美洲烏拉圭首都Montevideo的舊城門(Gateway of the Citadel)。



歡迎讀者提供照片，請寫下姓名、拍攝日期、所在城市或地點，郵寄中僑互助會出版部或電郵publications@success.bc.ca，註明「新天地伴我行」。本刊保留刊登與否權利，照片恕不退回。◇

鳴謝讀者捐助

100元：陸玉荷
70元：Alice Lau
20元：Linda San，Hao Teuong

歡迎各界捐款資助《中僑新天地》出版，超過20元者可獲慈善退稅收據。同時歡迎加入「松鶴之友」，以會費贊助本刊。

捐款支票、入會表格及會費，請郵寄至S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News (28 W. Pender St. Van. B.C. V6B 1R6)，抬頭 S.U.C.C.E.S.S.。◇

跨代共融 衝破隔膜

青少年EQ領袖課程學生探訪中僑護理安老院

李成彬

人口老化是已發展地區的趨勢。根據加拿大統計局2016年數據顯示，加拿大有770,780名年齡在85歲以上的長者，佔加拿大總人口的2.2%。65歲以上的加拿大人比15歲以下的加拿大人多。社會需要投放更多的資源給長者服務，尤其是切合文化背景的安老服務。然而，社會上對長者存有偏見及負面印象，因此「跨代共融」的計畫有了存在的必要。

我們可以安排一些社交活動讓長者的日常生活添一分色彩。我們特別關注打破年齡的限制和歧視，並鼓勵跨代溝通，讓青少年建立一個正確觀念，理解老年是人生必經的階段，從而互相交流、學習及建立尊重。

今次的活動，我們和「加拿大成長更新EQ中心」（WISE EQ Center）的始創人Barry Ip合作，由他帶領下安排了多位青少年EQ領袖課程學生探訪「中僑李國賢護理安老院」。

3月7日，一個陽光明媚的星期六下午，10多位7至15歲的青少年和家長們積極參與了此次活動。

青少年分了8組與長者一起摺色彩繽紛的紙花，玩棋盤和紙牌遊戲。雖然大家第一次見面，很快從活動中的對話及接觸變得熟絡。當大家完成活動，青少年把形狀亂真的紙花獻給長者時，你可以看到很多笑逐顏開的面孔。

在此情此景，長者們得到這一刻的幸福快樂比其他的東西也更為重要。儘管有些長者不懂棋盤遊戲，在他們全神貫注的表情中也可察覺到他們正在發揮潛在的認知能力。活動在短暫但非常愉快的時刻結束。其後從Barry口中得知，其中一位小朋友在活動後的分享會中哭了起來，因為他不經不覺被需要愛心和關懷的長者感動了，年齡的限制已被愛心沖淡抹走了。

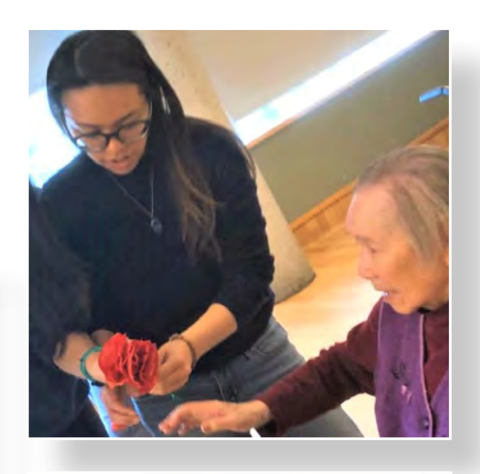
除了感謝Barry和青少年EQ領袖課程學生和家長，我們也得到松鶴之友總務蘇坤儀的參與和主席陸玉荷幫忙頒發感謝狀，還有護理院的康樂活動治療師Esther Li及其他義工及職員的協助，才能安排及邀請長者參與此次活動。◇


Barry Ip（右）帶領青少年EQ領袖課程學生


百歲院友和陸玉荷主席合照

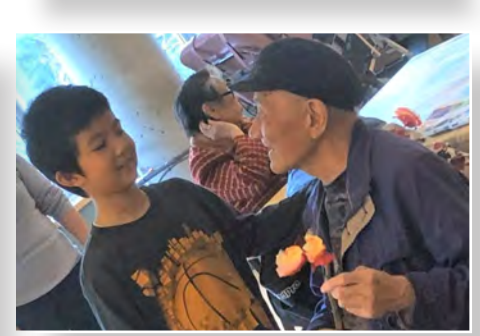
青少年EQ領袖課程學生與長者一起摺紙花、玩遊戲























藝術的天空



張麗娜

因為新冠狀肺炎疫情的影響，大家的生活有點失序，不知不覺已是農曆三月了，古人給三月的雅稱為桃月、蠶月、鶯月，還挺有詩意的。

元宵節一過，天氣漸漸就不凍了，但是濕氣還是挺重的。濕冷的空氣，給了即將開放的櫻花、李花、梅花、桃花等花樹充分的水分，好讓花兒們可以開放的更嬌美。

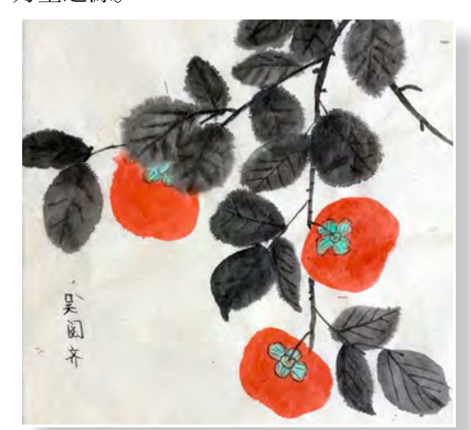
慶幸溫哥華的美景即將隆重開幕了。一些在家中躲疫情的人們，這會兒可以早點出來呼吸新鮮的空氣，欣賞大自然所帶來的「春燒」，免疫力必能提高，如此便能防止病毒的侵襲。

自從Terry的父親由中國回來後，他就一直停課至今，父親取消了他所有的課外補課，可能是因為中國的疫情嚴重，做父親的擔心，不是沒有道理的。如今幾乎世界各國都有病例發生，只是多少而已。

現在我的學生來上課，我都會給他們消毒濕紙巾擦手，或是用肥皂洗手，然後才開始畫畫，這樣彼此都心安。也因為疫情的關係，溫哥華的餐廳有的暫時關閉。因為外食的客人少了，倒是超市的人變多，採買的人們好像要面臨大災難的到來，將生活用品大把大把地往家裡堆放。我倒是平常心，沒有與之起舞，反而幾位大人學生因為先生的到來，全都請假在家陪先生一起閉關隔離，也不知何時他們才會回來上課？

少了大人學生卻來了新的小學生，上個月Angela讀三年級的弟弟Max也開始來畫畫，這位Max平常在家就喜歡看姐姐畫畫，自己也會塗塗抹抹的，吳媽媽就帶他來體驗一下，不知不覺一個半小時就結束了，他說時間怎麼過得這麼快？我說因為專心呀！他想繼續來上課的意願極高，於是我們就成了師生。Max很可愛，也很好奇，一上課就會問我今天要畫啥？上課前我會提出兩三種題材讓他選，他會說媽媽可能會喜歡他學這個，等下一堂課他再學那一個，相信他是家裡聽話又貼心的小寶貝。Max畫畫的膽子挺大的，領悟力也蠻強，很快就上手。記得以前幾個初學者都是小學一年級來，學習比較緩慢。但他不同，因為他和姐姐一樣都很喜歡畫畫，加上也有藝術天份，所以放得開、不拘謹，相信他會進步的很快。我期待並祝福他！◇

編者按：連日來席捲世界的新冠疫情也帶來令人不安的恐慌氣氛。文學藝術像是安慰心靈的舒緩藥，讓人們暫時從紛亂繁雜的負面新聞中轉移注意力，去體會和表達對生命的感恩和熱愛，去感受和發現生活裡的真、善、美。願大家能夠找到自己內心深處的平安之處，力量之源。

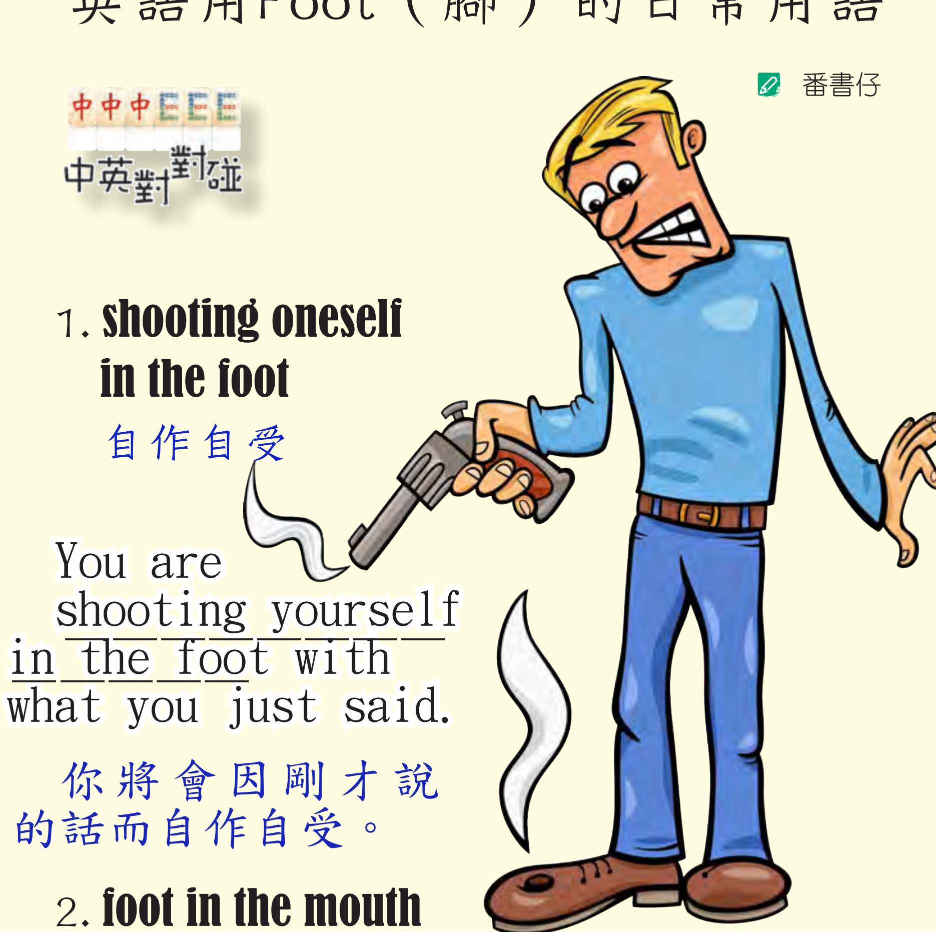


日常用語

英語用Foot（腳）的日常用語

番書仔

中英對對碰



1. **shooting oneself in the foot**

自作自受

You are shooting yourself in the foot with what you just said.

你將會因剛才說的話而自作自受。

2. **foot in the mouth**

口不擇言

He made everybody mad because he put his foot in the mouth!

他因口不擇言而得罪了所有的人。

語文版數學題

( )死一生-( )分五裂=( )湖四海
( )室九空-( )盤散沙=( )牛一毛
( )神無主-( )龍戲珠=( )面受敵
( )體投地-( )長兩短=( )敗俱傷

( )裡挑一×( )川歸海=( )籟俱寂
( )馬平川×( )發千鈞=( )筆勾銷
( )全其美×( )廂情願=( )海一家
( )花齊放×( )萬火急=( )變萬化

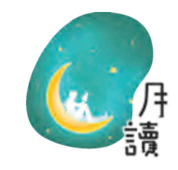
( )壽無疆÷( )思不解=( )折不撓
( )辛萬苦÷( )步芳草=( )年樹人
( )霄雲外÷( )頭六臂=( )教九流
( )神無主÷( )虎相鬥=( )長兩短

丟( )落( )+( )步登天=( )( )成群
( )從( )德+( )鼓作氣=( )年( )載
( )體投地×( )竅生煙=( )令( )申
( )石( )鳥×退避( )舍=( )頭( )臂◇

怎麼樣，是不是別具一格？
你都會了嗎？
多動腦，人不老，真的好！



有些路啊，只能一個人走
龍應台的《目送》



陳華英

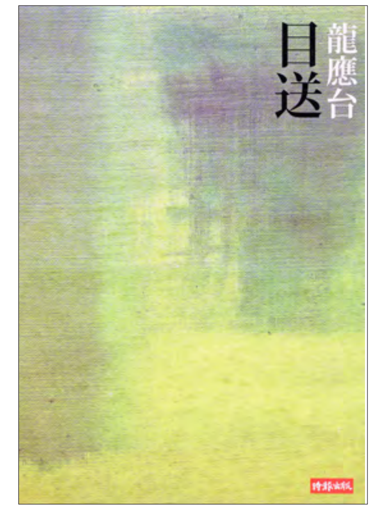
翻開《目送》的扉頁，作者淡淡然地說：「我慢慢地、慢慢地了解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠。」看了這段話，你心中有沒有一絲觸動？

書中第一章，作者寫兒子年幼時，送他到幼稚園去，目送他瘦小的背影消失在校門裡。到兒子十六歲時，到美國作交換生，作者送他到機場。兒子排在過海關的行列裏，作者的目光跟著兒子的背影一寸一寸往前挪，等候著他消失前的回頭一瞥。但他沒有，一次都沒有。兒子二十一歲，上的大學正是作者任教的大學。但兒子不肯坐作者的車子回校。即使同車，兒子也是戴上耳機聽音樂，作者無法進入他的內心世界。很多時，作者只能在樓上目送兒子的身影消失在公車上。因此，作者明白了和子女的緣分就是今生今世不斷地目送他的背影漸行漸遠。而且，他用背影默默告訴你：不必追！

作者的落寞，也和另一個背影有關。作者留學之後，回台灣教書。到大學報到的第一天，父親用他運送飼料的小車長途跋涉地送她上學。父親把車子停在大學側門的窄巷邊。說：「女兒，爸爸覺得很對不起你，這種車子實在不是送大學教授的車子」。然後開車走了。作者拿著行李，目送父親和小車的背影消失在小巷拐彎裡。十多年後，作者每個星期都到醫院探望爸爸，推著他的輪椅散步。時間到了，護士接過他的輪椅，作者只能目送父親在輪椅上的背影慢慢沒入玻璃門後。最後一次，是目送父親的棺木，緩緩滑入火葬場的火爐裡。作者只能深深地凝望，希望記得這最後一次的目送。作者與父親的緣分，也只是一次又一次的目送。讀者看到這裏，心底可有和作者一樣的辛酸惆悵？

《目送》全書七十四篇散文，龍應台寫父親的逝，寫母親的老，兒子的離，朋友的牽掛，兄弟的攜手共行，寫失敗和脆弱，失落和放手，寫纏綿不捨和絕然的虛無，筆鋒直擊人心底，洞察你腦海中的幽微，如燭光冷照山壁。《目送》這書並非美文，而是感受很深的平實文字，甚至有點辛辣。例如書中《寂寞》這篇她寫在臺北市議會的大廳中，「議員對著麥克風咆哮，官員在掙扎解釋，記者的鎂光燈閃爍不停，語言的刀光劍影在政治的決鬥場上咄咄逼人。」這不也是香港議事廳中的一道風景嗎？

所以，評論家評龍應台的文字《横眉冷對千夫指》時，寒氣逼人，如刀光劍影。《俯首甘為孺子牛》時，卻溫柔婉轉，彷彿微風吹過麥田。從純真喜悅的《孩子你慢慢來》到坦率得近乎痛楚的《親愛的安德烈》，龍應台的寫作境界逐漸轉往人生的深沉。◇



書名：目送
作者：龍應台
出版社：
時報文化出版企業股份有限公司
出版日期：2008年7月

馬華詩《獨家記憶》

韓牧



馬來西亞的《風雅頌》詩刊，最近主辦了「馬來西亞中學生詩歌創作比賽」，分初中組和高中組，每組設首獎一名、評審獎二名、優秀獎十名。來稿約600篇。我有幸，獲獎作品全看到了。所屬中學遍及全國：有新山寬柔中學、吉隆坡坤成中學、美里中華國民型中學、居鑾中華中學、吉隆坡中華國民型華文中學、吉打州亞羅士打吉華獨立中學、萬撓菁鄉嶺國中二校、馬六甲培風中學、玻璃市中學、芙蓉中華中學等。

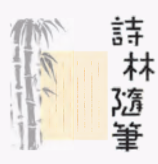
到底是中學生之作，其中青嫩難免，也因為年輕，新奇的想像是不缺乏的。可惜大都未能用鮮明的形象、精簡的語言去表達，令讀者茫然。讓我印象最深、讚賞佩服的，是獲得初中組優秀獎的一首《獨家記憶》，作者是美里中華國民型中學的陳恩馨。

這詩寫隔代親情，明朗可愛。更難得的，是有地方特色、民族特點。黑咖啡配咖椰油條，應是馬來西亞老一輩華裔的食物。人們讀外國詩，總希望看到該國的特色，讀華人詩，總希望看到中華文化。少年的陳恩馨無意中做到了。請欣賞：

「一絲金黃色的光束照了進來 / 又是新的一天
香濃的咖啡味伴 / 油炸的味道 / 爭相竄進我的鼻子裡 /
雙腳不自覺地走到樓下
爺爺勞碌的背影映入眼簾 / 心裡說不出的甜蜜
純樸的一杯黑咖啡 / 述說著老一輩人的故事 / 喝一口......
舌尖上的苦澀 / 心裡頭的甜蜜
金黃色的油條 / 與咖椰漿為伍 / 吃得滿嘴甜蜜 / 吃得滿心幸福 /
一杯黑咖啡與咖椰油條的搭配 / 成了爺爺的獨家記憶 /
成了爺爺的專屬味道
黑咖啡與咖椰油條 / 仿佛有種魔力 /
讓我 / 再次感受爺爺手掌的溫度 /
帶我 / 再次回到那個屬於爺爺的 / 獨家記憶」。◇



腹有詩書境界新
——謝琰先生書道淺憶



許國挺

櫻滿雲城空秀色，芳草年年碧。觸目斷愁腸，懷玉堂前，人去無消息。

墨韻心聲猶昨昔，往事成追憶。嘆雅集嚶鳴，劍論華山，此意憑誰識！

又見滿城櫻花，不禁想起，謝琰老師離開我們兩年了。思念之情日增，觸景生情，寫下這首《醉花陰》，憑詞寄意。

我與謝琰老師結緣於2007年在卑詩大學舉辦的《墨韻心聲》書法展，從遊先生門下十載，如沐春風，耳濡目染，受益良深。謝琰先生學識淵博，品德高尚，終生進德修業，學而不厭。道德學問，表現在其書法作品中，充滿書卷味和飽含禪意，蘊藉含蓄，溫柔敦厚，「平和簡靜，遒麗天成」。

先生始終認為，書法蘊含著非常深厚的文化哲理，博大精深而近於道。書法的深度和意境，絕不只是憑技法所能表現的。書法是心靈的藝術，書藝的表現，不純在點畫波磔之間，更在於書者能將自己的感情溶入作品，達到情境交融的境界。

老師告戒我們，技法只是入門，三、五年即可學到。而個人的學養和修為，則需要終生不斷的學習和追求。因此，老師特別強調，學書者要善於「養筆」，也就是學習書法必須要配合讀書和修鍊。只有多讀書，不斷提升個人的學識和修養，寫出來的字才有品味，方可超越技法而成「藝」。同時，更需不斷靜心省思，修鍊心性，融入生活，才能定心生慧，在潛移默化中影響個人的氣質、品格和處世態度，使自己的境界不斷自然提升而進入「道」的層次。所以，由技伸展到藝，再由藝而進道，是為學書者之三重境界。

在我學書的過程中，老師更多的是引導我多讀書、讀帖，指導我欣賞和分析古今名作，邀請我參加由他發起的《嚶鳴雅集》，以開闊我的視野和提高我的鑑賞能力。老師更常以「華山論劍」的方式，通過談文論藝，啟發引導我對書法、學問、人生的思考和認識，用心良苦。

先生對書法境界的追求是絕俗求雅，最欣賞晉人蕭散的書風。故其晚年「過著簡樸閒適的生活，盡量把俗緣放下，心居恬淡，務求進德修業有所寸進」。因而其「書法純任自然，藉著毫素抒發情感。祈望以淡泊之志而漸進高雅之情，得閒逸之趣，以書寫心聲」。先生正是通過書法這座橋樑，深入中國傳統文化，與古聖賢神交；更深入現實生活，與世人結緣。

謝琰先生通過自己畢生的博學篤行，為後學總結出「由技入藝，由藝進道」的書法之道，值得有志於書道的朋友借鑑、共勉。正是：「魏晉風流貴率真，謝公雅意更傳神。雕蟲小技難成道，腹有詩書境界新」。◇

由加拿大亞洲藝術協會主辦的謝琰先生書法展《墨舞》，將於2020年5月20日至6月12日在卑詩大學亞洲中心舉行，展出作品60件，以紀念謝琰先生，以饗先生眾多知音好友和書法愛好者。

開幕當天（5月24日），還將舉行謝夫人施淑儀詩集《鳴歧吟草》新書發布會。這本由謝琰手書鈔錄的詩集，詩書合璧，乃鸞鳳和鳴，珠聯璧合的佳作。詩文書法愛好者當勿失良機，一睹為快！

情繫大自然

純老貓



由細至大我都是大自然的愛慕者。從家傭口中，知道我兩歲便開始喜歡下雨天，看紙船在水浸街中漂流。我也愛仰望夏日藍天，那變化無窮的白雲，一時像狗，一時像兔。我更愛在夜幕低垂後，數天上的星星，口中還念念不停說星星是眼睛。正如日本作家Haruki Murakami（村上春樹）所寫：「Not just beautiful……the stars are alive, they breathe, and they are watching me.（不單是美麗，星星是活的，他們會呼吸，也會看顧著我。）」



我一生常親近樹木、花草、海灘。喜好大自然，不是來自潮流和理念，實在是性之所近，得自少年時的經歷。寫到這裏，不得不感謝父親，是他在假日常帶著一家大細，逃離石屎森林般的城市，投向大自然。五六十年代的香港新界仍是郊區，汽車駛經的道路，兩旁盡是樹木、田野、青草。偶然停車在淺溪旁，除掉鞋子浸浸腳、聽聽潺潺流水的聲音，我心便安然。美裔西班牙哲學家兼詩人和散文家George Santayana(喬治桑塔亞那)說：「The earth has its music for those who will listen.（大地有它的樂曲送給喜歡聽的人。）」

也是父親讓一群孩子學識游泳。他說住在小島上，不學泳，真蹧蹋了海水。記得在某年暑假期間，他在淺水灣麗都泳屋，租了地面一個大房，由日出至日落，與碧海藍天相對，母親和朋友在房內「游乾水」(打麻雀牌)，年青一輩則到海中游泳。我愛在黃昏時候坐在沙灘上，靜聽海水進退拍岸的浪濤聲，節奏撲拙天然，令人覺得可親。英國詩人Lord Byron(拜倫勛爵)曾說：「There is rapture in the lonely shore by the deep sea, and the music in its roar. I love not Man the less, but Nature more.（在孤寂靠大洋的海濱，那驚濤拍岸的音響使人迷惑喜悅，我不是不愛人類，而是愛大自然多一些。）」

以前在沙田大圍，父親有一片田地，租給農户種蔬菜和時花，我總愛跑到阡陌間，欣賞生氣勃勃的芥蘭和油菜心，莖的頂端分別長有白色和黃色的小花，常有粉蝶在菜花間僊僊飛舞，可愛極了。花田方面，只種了劍蘭和大麗菊，顏色可多著呢！紅的、黃的、白和紫都有，鮮艷美麗，可惜當年沒有手機，否則來多次自拍照。村屋附近有大樹，樹上有鳥巢，吱吱鳥聲不絕於耳，只見鳥爸媽頻頻來回把小蟲喂幼鶵，不怕勞苦，使我感動。這一片田地在我眼中，一切都是美好的。荷蘭著名後印象派畫家Vincent Van Gogh(梵高)有這樣的說法：「If you truly love nature, you will find beauty everywhere.（如果你真心愛大自然，你必然在每一處都找到美。）」◇

時光倒流

艾迪

再難見到
妳那甜蜜的歡笑
輕快的舞步
歡欣的寫照

妳的倩影
在我的夢裡飄飄渺渺
我對妳的思念
妳知多少

前塵往事
洶湧如浪潮
似夢幻
今宵忘不了

但願時光能倒流
重度歡樂暮暮朝朝◇

健行路線之新西敏

林炳光



目的地：由22nd Skytrain Station徒步至二埠公眾市場（New Westminster Public Market）

路線簡述：

（一）. 全程約6公里，隊伍向東移動，沿「7-Eleven」的步行路徑直至二埠公眾市場。步道由細石路面鋪就，極易行走。

（二）. 前一段無風景可觀，下一段過橋之後就漸入佳境。沿著菲沙河畔，漫步賞景，感受人生，那新鮮的空氣夾雜著早春時候的鄉村氣息，新鮮甜美，欣欣向榮，令人陶醉。春天來了，讓我們親近大自然吧！

（三）. 抵達市場之後，我們即可自由活動，市場內有很多店鋪，特色商品琳瑯滿目。大家盡興遊覽之後，即可乘坐Skytrain回家了。

（四）. 這次走完之後，我們領悟到：在人生的旅途之上，我們作對了一件事，那就是找到了安享晚年的幸福之地——溫哥華，可愛的溫哥華！◇

故鄉的橋

橋畔

還記得有一首廣為傳唱的歌謠《彎彎的月亮》，歌詞如是說：「遙遠的夜空/有一個彎彎的月亮/彎彎的月亮下面/是那彎彎的小橋/小橋的旁邊/有一條彎彎的小船/彎彎的小船悠悠/是那童年的你我」。寧靜的夜晚，皎潔的月光，質樸的小橋和飄蕩的小船，勾勒出一幅美麗的童年回憶。

因為從小在水邊長大，我對河與橋有著揮不去的天然眷戀。相比於陸地上的一切堅硬之物，那盈盈閃光的河水無時無刻不在奔跑雀躍，沖流激蕩，充滿了生命的張力。一條河水隔開兩岸，彼此遙遙相望，似近實遠。常常是一水相隔，兩邊的人文社會發展也因而受限，速度前後不一，卻也因此產生奇妙的時空差異。彼此間生活的人們，也仿佛在不同的世界裡彼此張望，互相穿梭。而聯通不同世界的通道—橋，也隨著人類智慧發展而從無到有，從簡陋狹小，到高超通達。

還記得小時候住在黃河邊上，此岸是父母工作的城鎮，自然也在這邊落戶安家，而對面則是祖父母勞作的鄉村。放學後在河邊玩耍，遙望對岸郁郁葱葱綠樹成蔭，由水岸，到田野，再到村落和遠山，一層層過度，而且春夏秋冬色彩變幻多姿，頗有山水畫裡的寫意風情。只是看著近在咫尺，想要過去卻要取道十里開外河水上游狹窄處的大橋，一去一回要走大半天的功夫，幾乎是行了個對折的路線，再回到河畔另一邊的原點。也許是因為交通不便的原因，對岸的河邊人跡罕至，在我們這些好奇心和探索慾正旺盛的孩子們眼裡卻是天然「寶地」，每當學校放假一定會邀朋引伴不惜繞路去河對岸的野地上「探險」，烤土豆、摘野花、捉蝌蚪，甚至在將近深秋的天氣裡挖渠涉水而不覺冷。

後來城鎮發展，一座橋已經無法滿足兩岸通行的需要，就在河流且寬些處另修了一座鋼筋混凝土吊橋，6、7米寬，可容多人並行，但不許機動車通過，正好就建在我們的「寶地」之上。一道長橋，天塹變通途，曾經荒廢的兩岸很快就發展成人聲鼎沸的休閒娛樂熱門地區。橋對岸因為空地廣大，還拓展出濱水廣場，並順著上下游修通了濱河路，裝上五顏六色的路燈，夜色之下仿佛盈盈的光之走廊，和夜空裡的群星媲美。我們那一群小搗蛋鬼也各個都日漸長大，經歷著各自的酸甜苦辣，喜樂悲歡。而橋邊夜色也常常是等待與盼望，悸動與思念的美麗背景。

這些年遠離家鄉，看到更遙遠的風景，更壯闊的波瀾，卻常常在夜深人靜的夢裡，想起趴在欄杆上看橋下波光閃閃的莫名欣喜。時光匆匆如逝水，唯一不變的，就是每每得緣相見，一定是在「老地方」橋頭相聚，不論打算去哪裡坐坐、走走，橋頭一定是相聚再出發的第一個站點。◇



積極自我管理–做好健康的主人

提高意識,找到原因, 鼓勵互助, 勝過壓力!

全面及時地應對壓力

活出健康

說到維護身心健康，我們可能最先想到均衡飲食、適量運動，甚至規律的作息與充足的睡眠。

你可否留意到，壓力對每個人來說，可能都是一個既常見而又潛在的健康問題。這是因為我們的身體往往習慣在一個「收支平衡」且相對穩定能量的水準上發揮功能。任何超過這個「日常生活水準」的主、客觀需求，不管是工作期限的臨近，人際關係的緊張，或是突然臨到的病痛，甚至是結婚、生子、搬家、升職這些「好事情」，都可能迫使身體進行一些生理上的調整，來滿足這些「額外的需要」。

這個過程中所產生的一系列類似的身心變化和反應，都是為幫助肌肉補充氧氣和能量，以便身體做好採取行動的準備。這些反應包括心跳加快、血壓升高、肌肉緊繃、消化減慢、呼吸加快等等，就組成了所謂的「壓力感」。

壓力的來源大致可以分為三類：

1. 身體對能量的需求直接增加。比如退休的長者忽然開始帶小孫子；或者有些慢性疾病例如心血管疾病的發生、發展，令人感到力不從心。

2. 精神和情緒方面的壓力。比如兒女不聽話，同事不合作，伴侶不理解，甚至參加婚禮或是在社交活動中結識新朋友而引起的緊張、挫折感，或者情緒低落。

3. 第三種壓力來自環境，例如天氣變化、路況擁堵、鄰居的噪音等等。近期最為大家熟知和感受得到的，就是冠狀病毒在全球範圍廣泛快速的傳播，擾亂了正常生活內容和節奏，帶給心理的不適、疑慮、甚至一定程度的恐慌。

壓力其實是生命不可缺少的一部分。一定程度的壓力，可以促動我們更好發揮出自己的潛能。問題是，很多時候由於沒有意識到自己正在承受不同程度的壓力，我們會容讓身體漸漸適應了壓力下「超過正常水準」的生理反應。以致本應在「應急事件」結束之後回復到正常功能水準的機能反應，仍然持續進行，便會隨著時間積聚成高血壓、高血糖、關節肌肉痛、睡眠品質下降等等慢性健康問題。

可見，警惕自身發出的「壓力信號」，對維護好我們身心的長治久安是非常必要的。這種自我意識，會

1. 提醒我們及時舒緩緊繃的肌肉和神經；

2. 並且有機會客觀地分析帶給自己壓力的特定情況是什麼；

3. 有的放矢地尋找處理方法。

這套應對壓力的「三部曲」：留意信號、及時舒緩、和對應處理，在現今的世代實現起來，似乎就不那麼簡單了。且不說不斷加快的生活節奏無形中帶來的各種壓力，單是通過便捷的網絡，隨時從四面八方潮水般湧來的資訊，一方面使我們暴露在越來越多過去「不關己事」的「壓力源」之下，另一方面又會令人在追蹤各種資訊的忙碌中，更容易忽略自己身體的反應。結果就是各種身心的慢性疾病，在不知不覺的積聚中產生和發展。

維多利亞大學免費在大溫各地為華人舉辦的由美國斯坦福大學醫學院編寫的「培養健康自我管理的能力」系列課程，不但涵蓋系統全面的保健知識，還會帶領參加者們通過交流討論，逐一明確生活中常見的「壓力信號」，提高自我意識。進而介紹有效舒緩壓力的實用技巧，並且帶領每一位逐周為自己制定具體的行動計畫，及時將學到的方法運用出來。

六周的課程，幫助參加者們很快經歷到配合使用不同的方法，帶給自己放鬆身心、舒緩情緒的實效。更在反覆解決實際問題的過程中，逐步掌握了一套正確可行的思路和保健策略，更有能力和信心應付每天都可能遇到的壓力處境！◇

名額有限，報名請從速，額滿後(每班12人)，須等待參加下一期課程！

報名或查詢近期將舉辦的其他中/英文課程或組長培訓，請上網到：

http://www.selfmanagementbc.ca/ （資料由客戶提供）



組員體會

「參加這次課程，學到了不少簡單實用的保健方法，更使我明白了如何去控制遲早都要發生的慢性疾病。並且每次都從同學們的分享中得益良多。如果每一位學員能夠學以致用，都將會畢生受益。」

「我沒有慢性病，但父母都已80多歲，他們都有糖尿病、高血壓、失眠等。上了這個課程，使我知道了怎樣照顧他們，我會教他們壓力對人體的影響，怎樣呼吸能改善睡眠，怎樣了解與及時處理自己的情緒，告訴他們堅持運動的好處。日後自己也會有病，所以這些理念和做法對自己也有好處。」



義工組長在指給學員們，如何在參考資料中找到課上所介紹的相關內容，以便回家後溫習與試用。



義工組長在最後一課，帶領學員們回歸總結六周中學到的方法，如何開始在幫助自己改變思想和優化生活方式。

「培養健康自我管理的能力」免費系列課程

日期	時間	地點	報名或查詢
4月24-5月29日 2020，粵語	逢星期五 上午 9:30到12:00	Minoru Centre for Active Living 7191 Granville Ave 列治文	請到Minoru前臺，或致電:604-276-4300，分機2(請告知課程#: 00009238)
4月27-6月8日 2020，國語	逢星期一 上午 9:30到12:00 (5月18日無課)	浸信會信望愛堂 6261 Cambie Street 溫哥華	請致電: (604)327-3500
5月13-6月17日 2020，國語	逢星期三 上午 9:30到12:00	高貴林市中心圖書館 1169 Pinetree Way 高貴林	請到高貴林中僑辦公室，或致電：(604)468-6000 永久居民優先

「培養糖尿病自我管理的能力」免費系列課程

日期	時間	地點	報名或查詢
5月16-6月20日 2020，粵語	逢星期六 上午 10:15到12:45	Brighouse Library 7700 Minoru Gate 列治文	請致電: (604)940-8967 或上網報名 https://yourlibrary.bibliocommons.com/events/
5月22-6月26日 2020，粵語	逢星期五 下午 3：00到5：30	中信中心 麗晶廣場二樓 本拿比	請致電: (604)877-8606

「隔夜菜」會致癌？



陳慧敏醫生



誰都知道：食物應該現煮現吃才衛生。熟食沒妥善儲存，若受细菌感染，過了一段時間，细菌大量繁殖，就容易引致食物中毒。例如三文治就是高危食物。

可是現代人生活太繁忙了，即煮即食竟變成奢侈。多少上班族都無法趕及與家人一起吃晚飯。「有功留飯留餸」，常是在回家後，將飯菜加熱來吃。幸好有微波爐，叮一叮就成了。

亦有人習慣帶飯上班，以便吃得較清淡及較悠閒。反正照顧員工福利，寫字樓都有微波爐，不用吃冷冰冰的「便當」。為防早上急趕，飯盒常是前一晚準備好，放在冰箱。回到辦公室，尚未達室温，馬上拿去雪，也符合衛生規範。

不過，近年網上流傳「剩菜致癌」的消息，令許多人十分擔心。尤其這些資訊說，隔夜蔬菜原來比肉更危險。那些刻意自己帶飯，以求「少肉多菜」更健康的都市人不免叫苦。

這個傳言與許多網上資訊一樣，不能說是全錯，但肯定有誤導。

先說其理論基礎。烹調後的蔬菜含亞硝酸鹽(Nitrite)，在儲存與反覆翻熱後，濃度會增加。亞硝酸鹽能在人體內轉化為致癌物質「亞硝酸胺化合物」(Nitrosamine)，所以一般把亞硝酸鹽也視作致癌物質。根據這個理論，大家的確不應吃剩菜。

但大家是否知道，日常飲食中，含最多亞硝酸鹽的食物並非蔬菜，而是加工肉類，如火腿、香腸？正是用了亞硝酸鹽來醃製，它們才會有漂亮的粉紅色。那麼，與其顧忌剩菜，不如提防加工肉類！

還有，亞硝酸鹽在人體內轉化為亞硝酸胺化合物的過程，受多因素影響。其中較重要的，是維生素C等抗氧物能阻止這個過程。換句話說，吃蔬菜，其實有如吃「解藥」，有助減少致癌物質產生！

還有，食物會否致癌，不僅是看有否亞硝酸鹽，還要視乎烹調方法，例如紅肉內的脂肪在高溫煎炸或燒烤時，會產生苯並芘Benzopyrene。這種多環芳香烴物質，可以在人體轉化為可致癌的二烴環氧苯並芘。因此世界衛生組織在2015年，將加工肉類（如火腿）列作第一類致癌物質（肯定致癌），亦將紅肉列作第二甲類致癌物質（可能致癌）。同時鼓勵大家多吃有助防癌的水果與蔬菜。當然，亦提醒應採取其他防癌措施，如遠離煙酒和多運動。

畢竟，致癌風險，宜從整體評估。過分憂慮，為自己增加了焦慮，或反而減低了自己的抗癌能力呢！◇

延伸閱讀

「隔夜菜」會致癌？
https://www.youtube.com/watch?v=_2HM-hAtHmE

秀髮的保養與食療



高岐臻中醫師

保養頭髮的方法是勤梳、勤按摩，而少洗少熨。許多人以為用昂貴的洗髮水密密洗頭，以及經常的熨髮就會令頭髮保持美觀。其實正好相反，過於頻繁的洗頭反而會令頭髮容易枯燥無光澤，而且容易折斷並變黃、脫落。一般建議至少5天才好洗頭一次。

為什麼會這樣呢？因為頭皮在髮根處分泌出大量脂酸，這些脂酸是抵抗細菌的天然物質，具有殺菌止癢、潤澤髮絲和頭皮的作用。

用過多的化學物質（例如洗髮水）以及過熱的水流勤力洗滌，脂酸被沖洗乾淨，加上化學物質的刺激作用，頭髮就會如上述所說變得枯黃和容易脫落，而且頭皮亦會變乾，以及產生過多頭屑，變得更加容易發癢。所以有人愈勤洗頭愈發頭癢，甚至感染頭癬。

過勤洗頭更會患上「頭風」之症，就是無緣無故地經常覺得頭痛以及頭暈。不但如此，而且容顏亦會因為眼瞼以及眼下發腫，面部一邊大一邊小而顯得臃腫以及憔悴。

有這種情形，除了求診之外，就要改變過勤洗頭以及過晚洗頭和頭髮未乾就入睡的習慣。不妨用中藥：

明天麻四錢、川芎二錢、白芷二錢、生薑三錢、大魚頭一個，以上各樣用焗盅裝好，加水一碗半，燒酒一小杯，蓋好，隔水燉三小時服用。有祛風、行氣、活血之效（有虛熱及其他病者請教中醫師服用）。

頭髮的健康與臟腑有密切關係，要防止頭髮枯黃、脫落、早白等，除了注重一般性的營養均衡和充足之外，多服用補益腎精、養血的中藥十分有益。

例如何首烏、女貞子、旱蓮草、黑芝麻、熟地黃等，用蜜煉成小丸服用，可令頭髮烏潤，對於防止及治理頭髮早白、枯黃、易折及脫落頗有功效（請教中醫師服用）。◇

文章出自高岐臻醫師著作《中醫與養生》，特此鳴謝。

特長效果消毒劑(Bacoban)

醫療用品逐個捉

潘錦興藥劑師



新冠肺炎（COVID-19）正在世界各地蔓延。世衛組織(WHO)已經宣佈世界進入全球性大瘟疫狀態，各地已有超過180個國家不斷地傳出確診個案，亦有不少人因而病逝。因此，大家都應該留意病情在世界各地的發展，對這種病例的症狀應當特別敏感，包括嚴重咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、發燒和呼吸困難等。

防疫首先要由個人衛生開始，勤洗手（用洗手液）、避免用手觸摸眼、口和鼻。隨身攜帶消毒劑(Hand Sanitizer)。盡量少到人多的公眾場所，保持工作地方和家居的清潔。

今期為大家介紹一種叫Bacoban的消毒劑(Disinfectant)。它和普通消毒劑的最大分別是它不但在使用後提供設備表面的消毒，更可以保持長久的消毒作用。醫療機構和很多老人院都已使用這產品。因為依照製作商聲稱，每次使用Bacoban清潔地方，消毒效果可以保持長達240小時(十天)。

市面上其他的消毒劑，用後立刻見效，但是只能維持很短暫的時間。當消毒劑揮發後，消毒作用便同時消失。

Bacoban的成分有乙醇(Ethanol) 49.4%，異丙醇(Isopropanol)7.1%，消毒劑苯扎氯銨(Benzalkonium)0.71%。這個品牌成功的研發出一種叫固體凝膠(Solid Gel)的科技。噴上Bacoban後，表面會形成一層有如海綿形狀多孔的「Solgel」，Bcoban內的「殺生物劑」(Biocides)就是藏在這些小孔內，有如城墻一般。每當有細菌來襲，便可加以抵抗。Bacoban可溶於水裏，一旦用水清洗物體裡面，它亦會被沖走，有待下次再噴上這種消毒劑。

Bacoban的Biocide可以用來消滅病毒，對付衛生細菌，伊波拉病毒(Ebola)，真菌，乙形和丙型肝炎，愛滋病毒，流行性感冒菌以及H1N1病毒等。加拿大衛生局認許Bacoban的實際功能，給與它一個藥物辨編號:DIN。

Bacoban是十分易燃物體，一定要放在遠離熱和有火種的地方，亦不可在附近吸煙。使用時應帶手套，要是不小心弄進眼睛內，便要立刻用清水沖洗眼睛，然後到急症室處求診。更不要放在小孩子們可以取到的地方。◇



折磨人的蕁麻疹 深度解析



加拿大健康促進會

會長楊光醫生

蕁麻疹俗稱風疹塊，是皮膚病中最常見的一種疾病。是由於皮膚、黏膜小血管擴張及滲透性增加，而出現的一種局限性水腫反應。通常在2至24小時內可消退，但可能會反復發生新的皮疹，病程遷延數日至數月。一旦身上出現到處都是紅腫突出的的情況時，這種情況會對人們的生活造成很大的困擾，並且對身體健康也會有很大的影響。

症狀：

蕁麻疹最顯著的一個特點是可能會在身體不特定的部位出現症狀，具體呈現出的形狀是經常性地冒出一塊塊形狀不同、大小不一的紅色斑塊。症狀出現時，有發燒、頭痛頭暈、腹瀉或其他全身搔癢等。根據蕁麻疹的病情程度，可分為急性蕁麻疹和慢性蕁麻疹。

在臨床上，蕁麻疹是沒有傳染性的。

病因：

引發蕁麻疹的病因很多，既受身體的內因影響，也受環境的外因影響，所以說病因非常複雜。蕁麻疹的發生可能是因為受到接觸性化學物質、蟎蟲、蚊蟲叮咬、過敏食物等影響。蕁麻疹病發的原因還有可能是由於一些特殊藥劑、氣候溫度、情緒起伏、疲勞或者是荷爾蒙刺激等因素的影響，這些都有可能引起蕁麻疹病發。

注意事項及預防：

皮膚癢不要用手去抓癢。一旦抓癢，它不但不能止癢，還可能越抓越癢。形成惡性循環，還會增加皮膚的受損程度和皮膚感染。

很多蕁麻疹患者會希望用熱水來止癢，但是一旦用熱敷止癢，因為熱會使人的血管擴張，釋放出更多的過敏病源。所以要增強皮膚對冷熱環境的適應度才是可行的方法。

仔細查找引發因素，禁用致敏藥物及短期禁用可疑食物，積極控制感染和治療是關鍵。生活中盡量避免接觸容易導致過敏的東西。

慎防吸入花粉、動物皮屑、羽毛、灰塵、蓖麻粉，避免接觸致敏原，禁用或禁食某些機體過敏的藥物或食物品等。

很多人忽視了自身情緒的管理，不良的情緒或者心理的應激反應會導致蕁麻疹的經常發作或加重。保持健康心態，提高身體抵抗力是預防蕁麻疹的正確方法。◇

（加拿大健康促進會是註冊非牟利團體，藉著教育、支援及倡導，提升加拿大全體國民的身心健康。）
網址：www.healthleader.ca



Viral hepatitis can strike anyone.

推進 關於丙型肝炎的對話

丙型肝炎於1989年被發現並被確定為肝臟疾病後，它對加拿大人的嚴重影響即刻顯現了出來。從醫生、醫療保健專業人員到普通大眾，人們對丙型肝炎相關信息的需求激增。

有鑒於此，加拿大肝臟基金會與加拿大衛生部於1999年建立了緊密的合作夥伴關系。在為加拿大的丙型肝炎患者、受影響者及風險者提供支持方面，這一合作發揮了關鍵作用。

這一共同合作在頭一年裡取得了廣泛的進展，它協助教育了不同的社群，包括普通大眾、丙型肝炎患者、護理人員和醫護從業者。

加拿大衛生部在此前廣受歡迎的教育資料「資訊普及工具包」的基礎上設計了丙型肝炎版工具包。此工具包為一個綜合教育模式，令工作人員和義工可以教育相關人士，有關肝臟疾病及其治療方法。該工具包被分發至公共衛生委員會、社區工作者機構和監獄。

為了協助組織及推廣教育課程和公共論壇，加拿大肝臟基金會還制定了營銷策略，提供宣傳教育的技巧，包括招募演講者的方法。「資訊普及」中的信息很快作為模版，被阿爾伯塔省用於街頭青少年丙型肝炎宣傳計畫中。

在當時的丙型肝炎教育宣傳中，另一得力工具是加拿大肝臟基金會的全國支持熱線。這一免費熱線為患者、家人及醫護專業人士提供支持，解答他們與丙型肝炎相關的顧慮和問題。根據收集的問題類型和頻次，加拿大肝臟基金會繼而編著了詳細的《丙型肝炎問答》手冊，分發給全國各地的分會。該手冊為員工和義工提供了豐富的資訊，以幫助他們解答有關飲食、營養和治療選擇等常見問題。

加拿大丙型肝炎的進展與科普，很大程度上可以追溯到當時加拿大肝臟基金會的舉措，以及與加拿大公共衛生部門的合作。如果沒有這一重要的共同努力，很多加拿大人可能根本不知道自己面臨可能會導致肝硬化、肝癌及最終肝衰竭的疾病的風險，人數可能高到非常危險的程度。

如果你想了解如何與加拿大肝臟基金會攜手合作，以達致「2030年前在加拿大消除丙型肝炎」的目標，請瀏覽網站www.liver.ca與我們聯系。◇

誠摯感謝 2020中僑星輝夜贊助商

機票贊助	Air Canada
場刊贊助	Concord Pacific
嘉賓酒會贊助	Vancity
榮譽會長	Mr. Johnny Fong
甜品贊助	HSBC
珠寶贊助	Lugaro Jewellers
印刷贊助	Horseshoe Press Inc.
節目合作媒體	FairChild Media Group
特別宣傳贊助	LS Times TV Canada Taiwan Exchange Association CanWest Taiwan Board of Trade
制作及場地燈光贊助	TopLine Entertainment
獨家慈善合作	Jarislowsky Fraser

現場拍賣獎品贊助	Air Canada Anne Kang, MLA Dr. Timothy Hsia Helijet Lugaro Jewellers Michael Lee, MLA Parq Vancouver Stephen MC Fung Vancouver Police Department Vancouver Whitecaps FC Ultimate 24K Gold Co Ltd.
$1,000以上善長	David & Dorothy Lam Foundation CSSC (Chinatown Seniors Service Council) The Boardwalk VanMar Constructors Inc. Mr. Lawrence Woo Rogers Communication Inc. Wei-Yue Lau Mr. Terry Liu Mr. Philip Bates Amy Chung Chi Chan Mr. Simon Chen Linlin Hsia Mr. Tony Ma

無聲拍賣獎品贊助：

Huawei Technologies Canada，Capilano Suspension Bridge Park，VIA Rail Canada，The Sutton Place Hotel，Vancouver Aquarium-Ocean Wise，Youneed Ent Ltd.，Bard on the Beach，Ballet BC，Live Nation，Fable Home，Herschel Supply Co.，Science World BC，Mr.Chris Chan，Mr.Tommy He，Dr. Timothy Hsia，Rejuven8 Cosmetics Inc.，Mr.Bryan Ide，Pacific National Exhibition，The Keg Steakhouse & Bar，Shanghai Lu Restaurant，DavidsTea，Everything Wine，Canucks Sports and Entertainment，LC Lifestyle Enterprise Ltd(OSIM)，Rosemary RockSalt，Chef Hung Taiwanese Beef Noodle，Vancouver Symphony Orchestra，Fannie's Florist，Zazou Salon and Academy，Origo Club，The Butchart Gardens Ltd，Canucks Sports and Entertainment，Song Natural Health Institute，Tom Lee Music Co Ltd.，Hawksworth Restaurant Group，Vancouver Whitecaps FC，Dr. Joy Masuhara，Mission Hill Winery，Ms.Modi Liu，Hao's Lamb Restaurant，Royal BC Museum，City Wear Optical，May Ho，Mr.Harry Lee，Mr. Malcolm Brodie，V+Club，Mrs.Christine Brodie，Nature's Path Foods，Fraser Street Eye Clinic，7-Eleven，Shiang Garden，G-Stone，Salts Spring Coffee，Grand Honour Restaurant，London Drugs，Harbour Air Seaplanes，TA Global，The Westin Bayshore，Chef Tony Seafood Restaurant，Ms.Margaret YC Leong，Pacific First Aid Ltd，Blossom Dim Sum & Grill，IllyCaffe，Mr.Steven Zhao，Spotlight West Communications，Mr. Terry Liu，Focus Communications Inc.，Ms.Maggie Ip，5 Star Photo booth Canada，The True Nosh Company，Ms.Bojana Dzombeta，Shoppers Drug Mart Kingsway，Arbutus Ridge Golf Club，Stingray Media，Lu Yu Restaurant，Vancouver Pops Performing Arts Society，Lindt's Charity Council，Charlie Photo Studio，Rachel Pick Photography，Mr. Stephen Hsia，Mr.Peter Lok，Shoppers Drug Mart Steveston，Mr.David Tong，Consulate General of France in Vancouver，Givergy，Lugaro Jewellers

白金贊助	Park Georgia Insurance Wawanesa Insurance Viva Pharmaceutical Inc. Canada Life
金贊助	Gilead Sciences Canada Inc.
特別贊助	PopUp Media Leith Wheeler Investment Counsel Ltd.
主要媒體贊助	FairChild TV，Talent Vision AM 1470，FM 96.1 OMNI Diversity Television，AM1320 CHMB Sing Tao Daily The Breeze 104.3 (Stingray Media) Ming Pao Daily News
媒體贊助	Evergreen News，Canada City Post Ming Sheng Bao，What's in Media Group The Richmond Sentinel
銀贊助	McCarthy Tetrault LLP，CIBC Patsy Hui Remax WestCoast，BCAA Royal Pacific Realty Sing Yeo ToGo Telecom Canada Inc. Maxim's Bakery，Gryphon Development Green Mountain Marketing，Telus
銅贊助	Kwantlen Polytechnic University VanMar Constructors Inc. DLA Piper (Canada) LLP Sunrise Soya Foods Richards Buell Sutton LLP Clark Wilson LLP Vancouver Chinatown Foundation EasyPark dys architecture Modern Green Canada Performance Construction Delta Pacific Benefit Brokers Ltd. Group Health CSBT UMI Sushi Express Inc. O'Dea and Song Associates Vanprop Greybrook Realty Partners

特別表演嘉賓	Marie Hui and Band
晚宴司儀	Mr. Clement Tang Ms. Lisa Wu
特別鳴謝	S.U.C.C.E.S.S. Staff & Volunteers
現場拍賣師	Mr. Fred Lee Ms. Cheryl Kwok
慈善獎券獎品贊助	Air Canada Lugaro Jewellers Youneed Ent.Ltd Citywear Optical Kiku Sushi Garfield Production Continental Seafood Restaurant Kelly Chan, Porsche Centre Vancouver
大會攝影	Mr. Al Lau Mr. Simon Kung Mr. C.Y. Yeung
二零二零年 中僑星輝夜籌委會 共同主席	Ms. Modi Liu Mrs.Christine Brodie Mr. Steven Shen
二零二零年 中僑星輝夜 籌委會委員	Mr. Brandon Hui Mr. Chris Chan Mr. Edwin Lee Mr. Steve Agopian Dr. Timothy Hsia Ms. Helen Wong Mr. Tommy He Ms. Audrey Dong

籌得善款$509,000 重點支援長者服務

2020中僑星輝夜圓滿成功

第42屆中僑星輝夜已於2月29日完滿舉行，當晚共籌得善款$509,000，收益將撥捐中僑只獲部分資助或完全沒有政府資助的重要社會服務項目，今年重點支援中僑互助會切合文化背景的長者護理服務。中僑星輝夜於過去多年已為中僑籌得2千萬元的善款。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲表示：「每年，當我看到社區為中僑付出熱心的支持，也覺得十分感動和謙恭。非常感謝各善長、贊助商、中僑理事及義工過往多年來的支持，並讓中僑星輝夜取得空前成功。」



2020中僑星輝夜共籌得善款$509,000加元



（圖一）（圖二）（圖四）（圖三）

今年約700名社區領袖、慈善家及贊助商參與中僑星輝夜，其中出席的三級政府官員代表包括：卑詩省省督奧斯汀(Janet Austin)(圖二)、聯邦國防部長石俊(Harjit Sajjan)(圖一)、卑詩省貿易事務廳長周炯華(George Chow)(圖四)及溫哥華副市長多米納托(Lisa Dominato)(圖三)等。

中僑基金會主席許祖澤表示：「各界對中僑的支持使我們大為讚嘆，再次感謝大家讓社區裡的弱勢社群得到幫助。」

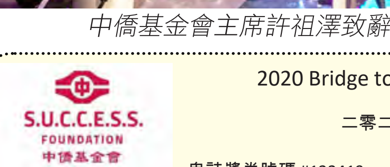
2020中僑星輝夜共同主席劉茉荻、姬思保定(Christine Brodie)及沈建明補充：「中僑的長者護理服務是一項很有義意的項目，非常榮幸為此作出貢獻。同時，我們已開始展望明年舉辦一個更成功的中僑星輝夜！」

我們要特別感謝善長慷慨的支持，劉偉宏女士捐出的$25,000加元，和張家衛教授最後補上籌款目標的差價讓中僑星輝夜能成功達到$509,000加元的籌款目標。

本次晚宴有幸邀請到特別表演嘉賓，溫哥華歌手Marie Hui，其精彩的表演令全場氣氛高漲，為晚宴劃上完美句號。◇

中僑基金會主席許祖澤致辭

中僑互助會主席楊子亮致辭



2020 Bridge to S.U.C.C.E.S.S. Fundraising Raffle

二零二零年中僑慈善獎券中獎號碼

卑詩獎券號碼 #122419　抽獎日期：2月29日（星期六）

	Items 獎品	Value 價值	Ticket Number 獎券號碼	Winner 得獎者
頭獎	現金 $10,000	$10,000	1001721	Julia Tang xxx-xxx-7679
二獎	加拿大航空送出來回溫哥華到任一加航飛往城市經濟客位機票兩張	$7,000	1010109	Alice Tse xxx-xxx-7855
三獎	Lugaro 送出 Baume & Mercier Ladies Promesse 名貴手錶	$3,976	1016547	Lai Sin Ho xxx-xxx-0730
四獎	高登健康生活館送出電動按摩椅	$2,988	1000128	Shaoyun Wang xxx-xxx-7280
五獎	大都會眼鏡送出 Salvatore Ferragamo 精美太陽眼鏡乙副	$548	1000297	Stella Hon xxx-xxx-2278
六獎	Kiku Sushi 高級日本料理 送出美食禮券	$500	1016751	Kam Fat Law xxx-xxx-8838
七獎	Garfield Production 送出 Michael Hill 名貴純銀耳環	$499	1000160	Winnie Yeung xxx-xxx-8833
八獎	幸運海鮮酒樓送出晚市美食禮券	$400	1007883	Merica Li xxx-xxx-8870
九獎	Kelly Chan 送出保時捷 Motorsport 背包乙個	$236	1007884	Merica Li xxx-xxx-8870

中獎者請偕同中獎獎券及兩張身份證明文件（其壹附有近照）於2020年12月18日前到中僑基金會領獎，否則當棄權論。地址：RmG07, 28 West Pender Street, Vancouver 查詢：604-408-7274/ fundraising@success.bc.ca

中僑基金會保留最終決定權。



晚會演出嘉賓Marie Hui及樂隊



2020中僑星輝夜共同主席（左二起）姬思保定、劉茉荻及沈建明Lugaro慈善獎券抽獎。

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News 中僑新天地 63期　4月・APR・2020　松鶴天地415期





親愛的讀者朋友們：

大家好。因為連日來新冠肺炎（COVID-19）疫情的影響，我們不得不暫停《中僑新天地》四月份紙質版報紙的出版，但網上閱讀PDF版本和電子書版將會保持更新。我們正在共同經歷一個艱難的時期，但這並不能阻止我們為廣大讀者提供優質內容，真誠陪伴和忠實分享的初衷。為了更好地滿足大家的精神文化需求，帶來更簡單快捷的閱讀體驗，我們將會推出《中僑新天地》微信版公共平台，讓大家足不出戶就能夠及時方便的收到我們的內容。

從此往後，將會有紙質版、網上閱讀PDF版、電子書版、和微信版四個平台，四種方式供你選擇。《中僑新天地》是你最貼心和忠實的精神陪伴。如因疫情未能取到報刊，可以轉為訂閱，只需付郵費，我們直接郵政寄達你家。訂閱請發郵件至publications@success.bc.ca

敬祝各位：

健康和順，喜樂平安。

中僑新天地全體同仁

本刊前身為《松鶴天地》，1985年創刊。每期順利付梓，實賴各界義工鼎力協助，特此致謝。